

はい、それでは実践ワークということで、STEP1の内容に入っていきたいと思います。今回のワークでは、潜在意識を書き換えるためのセルフコーチングの全体的な流れを体感していただいたりとか、あとは潜在意識レベルが自分がどれぐらいのレベルにいるのかっていうのを正確にですね、診断するテストもご用意しているので、そちらをやってみたいと思います。で、実践ワークの内容に入る前に、どういうマインドセット、どういう意識で実践ワークに取り組むといいのかっていうコツについてお伝えしたいと思います。各STEPにはワークが10個ずつぐらいですね、あるんですけど、全部のワークで意識レベルが上がるようにワークを作っています。なんですけど、どんなにいいワークでも、もし適当にやったら効果はもちろん出ないわけですよ。かなり出づらくなってしまいます。なので、これすごく重要なんですけど、実践ワークの効果を高めるコツについてお伝えしたいと思います。この内容は1回しか言わないので、注意深くですね、しっかりと集中して聞いてもらいたいですけど、まずコツは、1つ目はリラックスすることです。で、これはどういうことかっていうと、頭で考えずに体で感じるということですね。その、頭で感じでも潜在意識の深くには浸透しづらいんですよ。表面的に頭でやってもあまり意味なくて、効果は激減してしまいます。なので、リラックスします。リラックスして、で、深呼吸とか伸びをすればいいですよ。背伸びみたいな。グーッと腕を上げて、わーっとリラックスしたりとか。そういう風にして、変性式状態とかがあって言うんですけど、自分を変性式状態にしていく。なんかこう、朝起きた時とか夜寝る前の、なんか夢見心地みたいな。まどろんだ意識状態。意識状態をこう、わーっと作っていくわけですね。こういう風に、トローンとしたような意識状態作って、深くじっくり味わうように、ワークをしていくっていうことですね。はい。これがすごく大事です。なので、頭で考えずに体で感じるように、味わうようにワークをしていくというのが大切です。で、もう一つは、主体的に潜在意識を変えていくと決めることですね。これ、受け身にならないっていうことです。で、どういうことかっていうと、自分で潜在意識を変えていくぞって意識を持つっていうことですね。各STEPのワーク一つ一つで、潜在意識は書き換わっていきます。で、基本的には小さく書き換わることが多いと思います。なんとなく気分が良くなったとか、なんとなく新しい考え方になったとか。で、時々大きく、あ、これすごいみたいな感じでバーンと、潜在意識が変わるような衝撃的なものも、あつたりします。そういうワークをやっていく中で、いや、こんなワークで自分の潜在意識が変わらないよ、みたいな、っていう風に思っていると、変わりづらくなってしまいます。これ、プラセボプラシーブとかが呼ばれますけど、この薬は効果があるって思って飲んだ薬と、いや、この薬全然効かないんだよねって思って飲んだ薬とでは、効き目が全然変わるんですよ。なので、これ薬っていう化学的な物理変化でも、心理的なね、思い込みが効いたりする。そうするんで、このワークとかはモットーですよ。このワークで変わるわけないって思ってたら変わんないし、このワークで変わればいいな、みたいな、そういう受け身でもちょっと変わりづらいですよね。じゃなくて、このワークで自分の潜在意識を変えるために、ちゃんとやるぞって意識を持ってもらいたいです。そういう風に、自分で意欲的に、積極的に変えていくんだ、自分で変えていくぞって気持ちでですね、ワークに取り組んでください。で、そうすれば、ワークで、潜在意識変わるように、ちゃんと僕の方で作っているんで、その点はですね、ご安心いただければと思うので、しっかりワークをやってもらうことで、本当に潜在意識が変わって、で、人生が良くなる、夢が叶い始めるということが着実に起こってきます。この2点ですね、リラックスして、頭で考えずに体で感じるっていうことと、自分で潜在意識を変えていく、そのために動画で勉強したり、ワークをやるというのを意識して、これからの9STEPですね。っていうものをお願いしたいと思います。