

■STEP 1 (事前ワーク)

アファメーションで潜在意識（無意識）を再プログラミングする。

「真実であろうがなかろうが、それを「真実」と受け止めればそれは真実になる！」

普段使っている「私は」「私が」で始まる文章はすべてアファメーションだといえる。

- ・私はズボラで、すぐにものごとを後回しにする。
- ・私は比較的我慢強くものごとを進めていける。
- ・子どもたちをいるといつも腹をたててしまう。私は親としては失格だ。
- ・私は有能で与えられた仕事がきちっとできる。
- ・私は時間にルーズで、約束時間を守れない。

アファメーションとは、事実や信念（肯定的なもの、否定的なものを含めて）を言葉にしたもの、つまり（本当は）「真実」でないことも、私たちがそう受け止めることによって「真実」になる、ということ。

●アファメーションの書き方と使い方

目的を達成できる人は、自分が何を求めどこをめざしているかに対しての、はっきりしたイメージを持っている。

1. 一人称現在形（私は今〇〇の状態だ。）で、望む結果がすでに実現しているかのように書く

- 例) 「私は毎朝5時に起きて、他がまだ寝ているときに、すでに行動し勉強をしている。」
「私は志望大学（高校）に向けて満足いく勉強が出来ているので合格への道を着実にすすんでいる。」
「私は〇〇キロになり、見栄えも気分もとてもいい。」

(x) 「勉強ができるようになりたい」「〇〇ととってもいい関係になりたい」（願望ではない）

2. 目標達成した自分の姿をありありと思い描く。

- 例) 「達成感一杯の姿は何をやるにも機敏だ。」
「親との話も楽しく、誰にあっても笑顔でいられる。」
「会う人みんなに変わったねー、すごいねとされている」

3. 目標を達成したときの最高の気分を実感する。

- 例) 「とっても清々しく充実しているので心がウキウキしている。」
「充実感でみなぎっているので何をやるにもまず気分がいい。」
「何をやるにも身体が軽いし、何でも率先してやってみたくなる。」

- ・アファメーションは、1つあたり10秒～15秒くらいの長さにし、3回～5回繰り返す。
- ・一度に行うアファメーションの数は15個以内にする。
- ・1日3～5回 ①朝起きてすぐ ②昼食後（仮眠前） ③夕食後 ④寝る直前

■あなたのアファメーションを作ろう。

さあ、あなたが達成したいことのアファメーションを楽しくわくわくしながらつくろう。

- ・心の中で望んでいる成功のイメージをかき立てるような表現を心がける。
- ・潜在意識に記録されるのは、アファメーションで告げた言葉ではなく、その言葉が生み出す光景（イメージ）とそれに付随する感情なので、イメージを研ぎ澄ます。
- ・望むものを手にするカギは、「できるだけクリアなイメージ」を持つこと。

Step1.うまくいってる自分を想定して書く

- ・
- ・
- ・
- ・

Step2.その時の自分の姿を細かく描写する

- ・
- ・
- ・
- ・

Step3.その時の自分の感情や気分を鮮明にかく

- ・
- ・
- ・
- ・

例) 総長アファメーション (11/17)

S1 「私は大学院での研究が順調に進んで、充実した学生生活を送っている。」

「私は漢文をほぼマスター出来ているので、空海の原文も抵抗なく読めるようになってきている。」

「自分の勉強を楽しみながら、毎日放送やジムで学ぶ人達に大切な教えや気づきを与えている。」

「ずっとやりたかった、誰でも学べる最高の学習空間を無料で提供している。」

「- 8 kgのダイエットを達成し、動きもかなり機敏になってきている。」

S2 「学割やシニア割にニンマリしながら高野山に行き、探検を生配信しながら、世界中に高野山と空海の密教をわかりやすく動画やブログなどで知らせているのがすごく楽しい。」

「Youtubeでの密教マインドセット講義動画がこれからの教育と注目されはじめ、登録者が10万人を超えた。」

「全国の教育者が自分の存在に気づき始め、総長のマインドセットを意識している人が、増え続けている。」

「いろいろな講義に招待されマインドセットの重要性をさらに広めている。学校でのマインドセット講義の導入に引っ張りだこだ。」

「全国からの親や学生からの問い合わせが殺到していて、これまでのブレなかった自分の開発した本質的な教育法にさらに自信を深めている。」

「見場も良くなって動きもスムーズで機敏になった。」

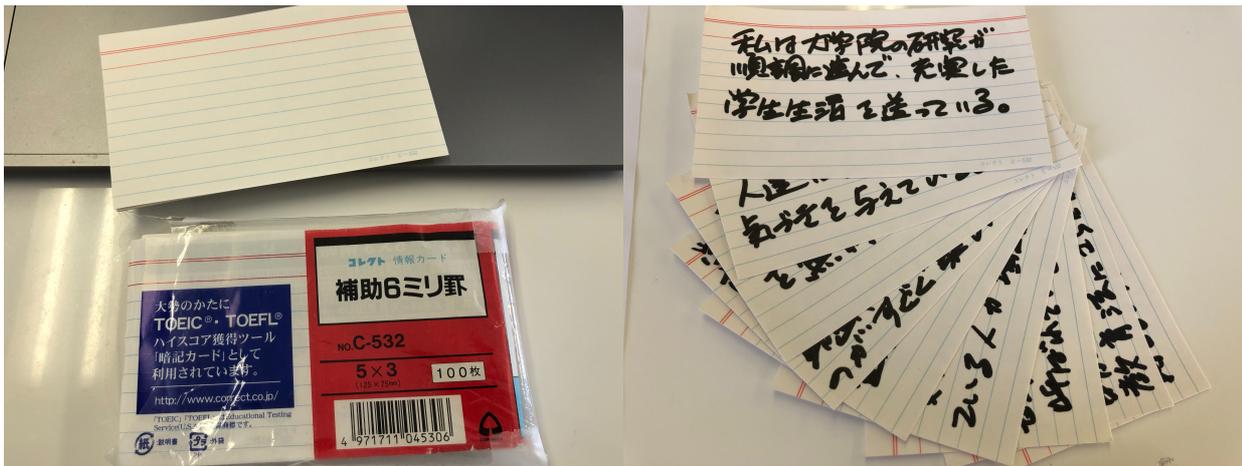
S3 「長年やってきたことが認められることに、大いなる達成感と周りへの感謝を心からしている」

「好きなことをしてワクワクしながら収益を得て、理想だった最強の学習空間を無料提供していることに何よりも充実感で一杯だ。」

「動画に映る自分がスマートに見えるので、スマートな自分を見てて気持ちがいい。」

作業

作ったアファメーションを「5 x 3のコレクトカード」に太めのペンで書き出す。10枚程度。



実行

- 1, 自分自身にアファメーションを読み聞かせる。1日3回1枚10秒くらいで3回繰り返す。
- 2, 書いてある内容をありありと思い描く。
- 3, 思い描きながら、前向きで楽しい気持ち（感情）を味わう。

効果

アファメーションの言葉を毎日繰り返し唱えながら、その状況を思い描き、その時の気分を実感することによって、潜在意識があなたの目標達成に手を貸すように仕向け始める。

思い描いたものがそのまま潜在意識にイメージとして記録され、それはどんなふうに行動すべきかについての潜在意識への指示となる。

明確にイメージして潜在意識に刻みつければ、あなたはそれを現実のものとすることができる。

ただ何ごとともそうだが、やり方を知っていても、それを実践できるかどうかは別問題です。アファメーション練習を毎朝続けていると、そのうちそれが習慣になる。そして行わなかった日は損したような気分になる。

アファメーションを毎日続けることによって、日常生活に奇跡のような変化を起こすことができる。