

【無】無意識を知る

自分の無意識を知るワーク

ex 1 まずは自分自身の身口意の癖を捉える（繰り返し行っている頻度の多いもの）

- ・繰り返してやっているもの
- ・同じ言葉の頻度の多いものほど、無意識の習慣になっている。

A) 身→意（やったこと→それはなぜやろうと思ったのか）

身	意
例) Youtube動画を観る	楽しいから息抜きしたいから。

B) 口→意（口にしたこと・話したこと→そのとき何を思っていたのか、感情はどうだったのか）

口	意
例) 勉強めんどくさい。	やらなきゃならない、逃げたい。

C) 意→身（感情やフォーカスしていたこと→そこでどんな行動をしたのか）

意	身
例) 明日は早起きする！	特に何もしてない

ex2. 測定から学べ

自分が体験したことを整理し、そこから学ぶのが一番の学びになる。

Q.ひとことと言うとどんな一ヶ月でしたか？

(Q.なぜその言葉で表現するのでしょうか？)

Q.この1ヶ月であなたが実現・達成・着手・継続できた価値あることは？

Q.逆に実現・達成・着手・継続へと至らなかった大切なことは？

うまくいかないことを、なぜうまくいかなかったのかを振り返る
現れた結果を測定し、分析して、やり方を変えてもう一度やってみる。

例) 人から嫌われる→どの言葉をいつも使っているのか、どのように接しているのかを捉え、測定し、分析しそれを変えること。

●うまくいかなかったことリスト

うまくいかなかった事	その原因	変えること
5:00に起きられない	目覚ましかけ忘れ (→本気で起きようと思ってない。)	目覚ましを確実にかける。 (起きられない記憶を消す。)
課題が間に合わない	他のことをしてしまった→なんとなく出来ない (→無意識による反対)	時間を決めてきちんとやる。 (自分は出来る無意識を構築する)

どういった身口意の繰り返しが今の状況をつくっているのかを分析し、違う行動パターンに変える。大事なものは、現れた結果を測定し、分析して、やり方を変えてもう一度やってみること。