



インナーチャイルドを癒し・ アダルトチルドレンを克服する！ アドバンスドNLPの秘密

9割以上の人が学んで良かったと実感している**秘密**
知りたくありませんか？



日本NLP学院

はじめまして

こんにちは。日本NLP学院の岩渕です。
あなたは

- ・親や周囲の影響で生きづらくなった
- ・過去の影響で今も苦しい

そんな思いはありませんか？

「過去を変えられたらいいのに…」



そのように思ったことはありませんか？

残念ながら、過去は変わりません。ですが、認識が変わると人生は変わります。

このプレゼントには、その秘訣が載っています。

NLPはどこかの漫画や映画の物語ではなく、過去の**認識**を変えます。

そうすることで、現在や未来のパターンを変える超心理術です。

アダルトチルドレンを癒すと？

アダルトチルドレンという言葉を知っている人も知らない人も親から生まれました。
あなたは親の影響を無意識のパターンで、幼少期からずっと吸収しました。
あなたを良い意味でも悪い意味でも、親の影響で出来上がっています。

- ・性格、習慣、行動、価値観

これらは、親の影響で土台が作られています。
そこから派生して



- ・恋愛パターン、お金や人生への価値観、友人関係やコミュニケーションパターン

といったものにまで影響しています。
だからこそ、過去を癒すことが必要なのです。
過去が癒されるとこれらのパターンは、控えめに言って良くなります。

過去のあなたを救う

インナーチャイルドという言葉に興味を持つ方もいれば、うさんくさいと思う方もいるでしょう。

わたしが提案するインナーチャイルドは、「過去の記憶のあなた」です。

不思議な話でもなんでもありません。

ふんわりとした説明でもありませんよね。

- ・「過去の記憶のあなた」

あなたがあなたを助けるパワーはものすごいものです。



過去のあなたが「救われます」。そして成長します。暖かな気持ちが生まれます。だけではなく、

現在のあなたが「救った事実」に救われます」。過去のあなたをすべてを受容することで、自信や自己肯定感・自己効力感が自然と生まれます。

過去と現在がパワフルに混じる

わたしじしん科学者ではありません。
NLPのただのセラピストなので詳細はわかりません。
ただ多くの人を癒して言えるのは、

- ・「誰か」に救ってもらうのではないために、加速して癒される。

ということが言えます。

NLPのセラピスト、カウンセラーは先生ではないのです。
あなたのヒーロー・ヒロインは、あなた自身なのです。
わたしはマラソンの伴走者でしょう。主役はあなたです。



自分が自分で過去を救うことの力強さを、是非感じて欲しいと思います。
この二重の体験が、あなたに様々な良い未来を引き寄せることを願ってやみません。

旅を始めてください

少しのお時間、この後のNLPを楽しんでください。

あなたが癒されるヒントが載っています。

ワークを一つ載せました。

プレゼントなので、とっつきやすい呼吸のワークです。

効果は人によると思います。

言葉が得意な人・イメージが得意な人・体感覚が優れた人

本来はあなたに合わせてカスタマイズ出来るのですが、万人に共通の呼吸のワークです。

是非、取り組んでみてくださいね。

では、ご案内含めて旅を始めてみましょう。

お休みは適宜とってくださいね。

適当に読んでも構いません。

選ぶ主人公はあなたなのですから。



チェンジワークの宝庫へようこそ！

～たった10日間だけで自分も周りも世界が変わったように幸福度が上がる！～

あなたはどんなお悩みをお持ちでしょうか？

ここでお伝えするのは**アドバンスドNLP**です。

**たった10日間（およそ半年）だけで自分も周りも
世界が変わったように幸福度が上がる！**

そんな驚くようなことがあるなんて、信じられますか？
その仕組みを精一杯お伝えいたします。



私たちは心理学・脳科学で明らかになったものだけを伝えています。
また、従来のNLPと違い、進化した**アドバンスドNLP**を提供しております。
従来との大きな違いでは無意識を尊重する関わり、無意識ファーストである点です。
感情や気持ち、行動、習慣など無意識のパターンは意識的な関わりでは変化しにくいのです。

自分のために誰かのためになります！

～思考・行動・習慣などが驚くほど変わります！～

あなたにも、ご自身のお悩みやお望みがあると思います。

今日は、どのようなお悩みでいらっしゃったのでしょうか。

お一人おひとり、才能はあるのに自分の力の出し方がわからない…。
自分は周りのために頑張っているのに、なかなか周りが認めてくれない。
あなたにも、そのようなことはありませんか？



なぜなら、私たちはそのような方へ届いて欲しいと心に決めて情報を発信しているからです。
また、私たちの所へいらっしゃる9割以上のお客様は、**自分の学びが周りのためになる**と思われている方です。お子さんや家族、パートナー、ご友人、職場の人間関係で悩まれている方です。

もしも、まだ気づかれていなくても、自分が率先してアドバンスドNLPに興味を持たれたあなた。
決して自分のことだけ考えている方ではない、そのようなお人柄ではありませんか？

私たちの学びは人生を決定的に変えます！

～自分の変化も周りの変化も目を見張るほど成果を出します！～

自分が変わることで、**自分も周りも幸せになれたらいい**、そのようにお考えなら必ずお役に立てます。そのための**現実的な方法**。それが、**アドバンスドNLP**。

では、どうしてアドバンスドNLPが自分のためになり、周りのため、みんなのためになるのでしょうか。これからご説明させていただきますね。どうぞ、ゆったりしたお気持ちで、お楽しみにお待ちください。



あなたの变化した未来が少しでも**見えて、聞こえて、感じられたら※**幸いです。

※NLPでは無意識（五感や感情・感覚）を積極的に使います。

アドバンスドNLP 3つ優れたのポイント

主に優れた特徴は次の3つです。

アドバンスドNLPはこれら3つが自然に身に付きます。

様々な心理のスクールとの決定的な違いは3つが同時進行で身に付くことです。

1. コミュニケーション
2. カウンセリング・セラピー
3. コーチング



アドバンスドNLPなら、**まとめ** て **トップスキル** が学べます。

クラシックNLPと比べて、内容は同じですが癒され度合は決定的に違います！
(専門店と百貨店の違いです)

{また、一般の世の中では、コミュニケーション、カウンセリング、セラピー、コーチングは別々に習います。全てを網羅しようとする、同じ時間と価格では出来ません。}

1) コミュニケーションで起きる驚きの変化

- 思春期の息子が話さなくなって長かったけれど、【学ぶたびに打ち解けていく】のがわかってびっくりしました！（40代女性 Nさん）
 - ぶっきらぼうだったので嫌いだった人から、【突然優しく扱われる】ようになって戸惑っています！（40代女性 Hさん）
 - 心を開くことがわからなかったのですが、人と深くつながるコミュニケーションが出来るようになって、【パートナーを見つけて結婚】しました！（30代 Kさん）
- ※今までにないタイプの異性とゴールインする人が多くいます。パターンが変化したのです。

自分も相手も居心地のいいコミュニケーションが取れます。
世界が変わる第一歩はコミュニケーションの変化です。



2) カウンセリング・セラピーで起きる驚きの変化

- 不登校だった子供が【突然学校へ行く】ようになりました！（30代女性 Sさん）
※お母さんの日常の安心感が生まれたおかげです。
- 幼少期のトラウマで悩んでいましたが、すっかり【平気に】になりました！（30代女性 Mさん）
- 以前の私はマイナス思考でしたが、なんだったのかしら？というくらい【ダメ出しがなく】になりました！（40代女性 Rさん）

NLPベーシックコースだけでもチェンジワークが24種類・能力を伸ばすエクササイズが27種類変わらないわけがありません！



3) コーチングで起きる驚きの変化

- 自分でも思いつかない【やりたいことがわかって】びっくりしました！
- そんなつもりなかったのですが、【天職を見つけて】転職しました！
- 子供にも【自然体でコーチング】出来てすごいです！

※思ってもいない＝無意識の意図が見つかるということです。意識に上がっていない様々なことも大切に扱うのがアドバンスドNLPです。

やりたいことが見つかったり、本当の自分の気持ちに気が付いたり、周りの人にもいい影響を与えたり、変化は止まりません。



そもそも持っている「あなたの力」を引き出す

こんなに変化して大丈夫？心配になる方もいるかもしれませんね。でも、アドバンスドNLPはただのきっかけなんです。私たちは今まで生きてきた中で、押さえつけられたり、余計なものを背負ったり、誰かの価値観を背負います。特に親。それがアダルトチルドレンです。それらをアドバンスドNLPはきれいに断捨離してくれます。

そうすると…本来あなたが持っている力が輝き出すのです！！

私たちには、そもそも、力も可能性もチャンスも能力も、もっともっと本来輝くものがあるので。忙しく生きている中で、その輝かせ方を見失っているだけなのです。

私たちやあなたを輝かせるために、あなたの周りの人を輝かせるために。
その**一生物のスキル**を私たちは提供いたします。

- 人間関係（家庭・夫婦・子育てや恋愛、友人、仕事、職場）
- 性格や価値観、人生の幸福度、満足、充実感。
- お金・健康・美容などへのブロックや良くない習慣など。



アドバンスドNLPは、悩みの対応の幅が広いです。人は過去の延長をパターンとして繰り返しやすいのですが、アドバンスドNLPでは、今までのパターンを変えてしまいます。そうすると…？

アダルトチルドレンにNLPが効く理由

多くのアダルトチルドレンと呼ばれている人は、「**日常的な安心感**」が不足しているようです。

逆に、ストレスにさらされても元気な方は、人生上に必ず「安心感」の「経験」を持っているようです。

安心感を持っていても、たまたま、ひどい状態になってしまう人もいますが、多くは上記のパターンに分けられ、安心感が多い方は回復が早く、安心感が少なければ少ないほど、精神的に参ってしまう傾向があるようです。

アダルトチルドレンから抜け出すヒントとして

- ・ **日常的に安心感を増やし、基本のベースを上げる**
- ・ **過去のネガティブな経験を解消していく**

この二つのアプローチが出来ると、驚く勢いで解決に向かいます。アドバンスドNLPはマインドフルネスの要素も入り、自分の過去を育てなおします。自分への慈愛＝セルフ・コンパッションでインナーチャイルドが癒せるのです。だから、早く確実にアダルトチルドレンから抜け出せます。



NLP(神経言語プログラミング) とは

NLPは1970年代のアメリカ生まれ
創始者は二人

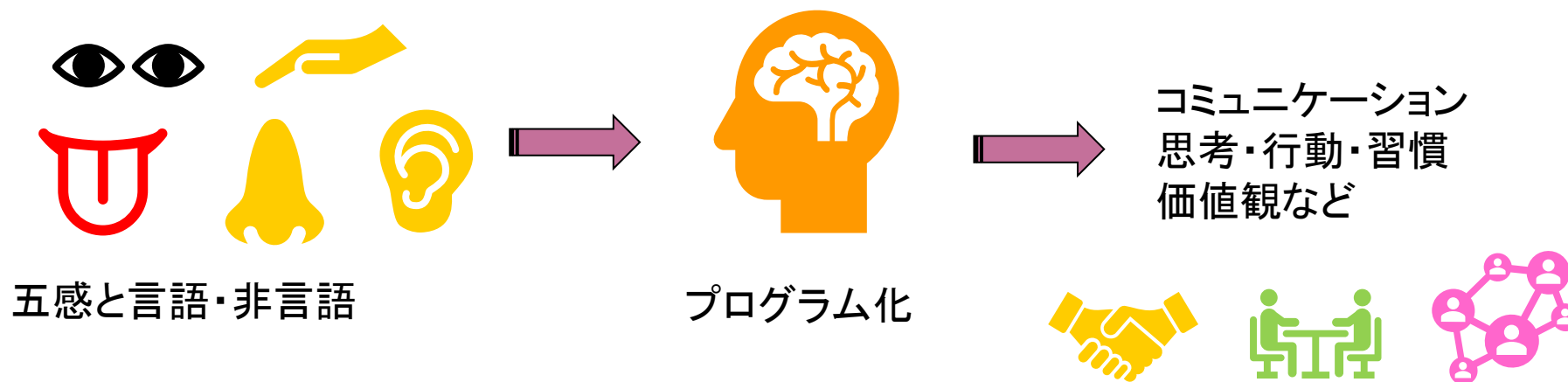
1. Neuro(神経)
2. Linguistic(言語)
3. Programming(プログラミング)



ジョン・グリンダー博士

リチャード・バンドラー氏

人の思考・行動・習慣などプログラムがどのように作られるか？
天才や成功者のやっていることを取り入れることができるのか？



NLP開発秘話

NLPは1970年代のアメリカで産声をあげました。創始者は二人です。

当時大学生でコンピューターサイエンスを専攻していたリチャード・バンドラー氏と言語学助教授であったジョン・グリーンダー博士（カリフォルニア大学サンタクルーズ校）。

発端となったのは、バンドラー氏がゲシュタルト療法の創始者であるフリッツ・パールズのものまねが天才的に出来たこと。そして、更に決定的なのは、友人たちにモノマネで天才的にセラピーの成果を出していたということ。

バンドラー氏は破天荒で型破りな野心家でした。おかげで「ゲシュタルト療法のものまねで人を癒す奴がいる！」と友人たちの間で噂になっていました。

ある日の穏やかな午後、破天荒さんは今まで温めた想いを実行することを胸に決めます。

そしてふと思ひ立ち、対照的な紳士なグリーンダー博士を訪ねました。そして、キラキラした目で二つのことを尋ねます。

「私がやっているモノマネで、友人たちが癒されています。私はフリッツ・パールズではないのに…。この仕組みは解明できるのでしょうか？」そして、さらにグイっとのめりこんで「もしも、解明出来たら…新しい学問になりますか？」

若き破天荒さんは期待に胸を膨らませて、もう一人の紳士な博士をのぞき込みます。

「…なるほど…。そうだね。私の言語学や心理学の知識で解明できるかもしれない…」

一瞬考えこみ、顔をあげて、そして、いたずらっぽく

「決めた、やろう！その代わり、君のものまねも教えてくれるかな？」

そして、二人は固い握手を交わし、NLPの共同研究が始まったのです。

NLPが広まったのは、戦争後遺症で苦しむ人へのトラウマの解消がきっかけです。

トラウマや恐怖症を自分で治してしまった人たちを集めて、その仕組みを誰もが出来るようにしたのです。

そして、世界中に広まりました。その後二人は別れることを決め、それぞれがNLPを続けました。

NLPの世界でも知られていない話ですが、グリーンダー博士はその後NLPの不具合を修正し、改訂しています。

日本NLP学院は、修正版NLPにさらにマインドフルネスを融合し、独自の進化でアドバンスドNLPとして提供しています。



NLPの元となる 3つの心理療法



ゲシュタルト療法創始者
フリッツ・パールズ



現代催眠療法の
精神科医・心理学者
ミルトン・エリクソン



家族システム療法の母
ヴァージニア・サティア



天才的な創始者二人の前に、天才セラピストの存在がありました。

彼らは癒しの天才でした。彼らを調べて作り出したのがNLPのはじまりです。NLPは以下のことを目的に作られています。

「天才は何をやっているのか？」

「それを普通の人ができるのか？」

創始者たちは言語学や神経科学により、言葉づかい、行動パターン、無意識の動きを考察、研究し、“**魔術の構造**”を解明したのでした。

研究対象がセラピストだったのは、たまたまなのですが、偶然が必然となっているようです。この3人のおかげで、NLPは心理療法の大きな流れを包括しているとも言えます。

NLPの元となる 3 つの心理療法補足

・ゲシュタルト療法は、1950年代アメリカ西海岸（エサレン研究所）にてパールズ夫妻が創始した心理療法です。それまでの心理療法のように学問的に分析や解釈をするのではなく、人間としての存在に重点を置いて、「今、ここ」で起きていることに焦点を当てるところに特色があります。ファシリテーターは権威的ではなく、クライアントと同じ人としての存在として、寄り添うのが特徴です。フランクでありながら、相手をリスペクトする関わりなのです。

・家族療法では、家族を、一人ひとりが互いに影響を与えあう一単位のシステムとして考えます。そのため、家族皆に生じた問題は、単一の原因に起因するものではなく、お互いに影響を与え合う中で、問題を維持する原因と結果の悪循環を描いていると考えています。そこで、問題を抱えた家族の一人を、家族を代表して問題を表現している人という意味で捉えます。お子さんの課題はご両親がカウンセリングを受けると解決するという仕組みとつながります。

・現代催眠療法は、ミルトン・エリクソンの手法です。エリクソンは催眠療法家として知られる精神科医、心理学者です。晩年はワークショップを開き世界各国を訪れました。日本へは残念ながら病気で来訪できなかったそうです。「治療に抵抗するクライアントなどいない。柔軟性にかかるセラピストがいるだけだ。」という台詞が物語るように、彼の技法は変化自在なもので、その名人芸は「魔術師」と呼ばれます。クライアントごとに異なるアプローチをすべきという信念から、自らは技法の体系化は好まなかったのです。しかし、エリクソンの影響を受けた弟子や共同研究者たちは、短期療法と呼ばれる一派を形成しました。
※スタンダードコースではエリクソンの貴重な催眠のDVDを見ることが出来ます。



実際の講座のテキストをご紹介します

この後のテキストは実際の講座の内容が含まれます。
最後に呼吸法のワークがあります。どうぞ雰囲気などお確かめくださいね。





セミナースタイル

体験型ワークショップ形式となっています。

NLPは、「**知って**」も「**できなけれ**」ば**意味がありません**。「できる」ようになるには、本人にとって「印象深く体験する」「ありありと体感する」というプロセスが必要です。

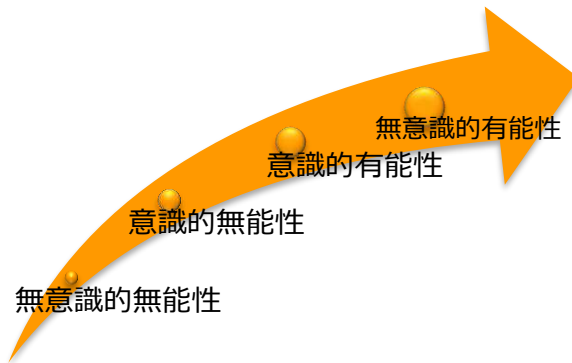
これは一般的に新しいことを学習するプロセスであり、「思考」によって理解するのに比べて、「**体験**」は**学習速度が飛躍的に早い**のです。

NLPのテクニックは、トレーニングフォーマットとして開発され、体験して習得できるようになっています。演習者は脳に「体験させること」により、新しい、肯定的な習慣・考え方の習得を通して、メンタルタフネスや頭の回転の速い「脳力アップ」、未解決問題の解消など、肯定的なセルフイメージの醸成が可能です。

セミナーで実施する「ワーク」は、実際に、日常的に「練習をする」ことができるように、プロセスが明確化されています。

つまり、「シンプルかつ手軽に」身につけることができます。プロセスをなぞって、「使える」ようにすればいいだけなのです。

4段階有能性レベル：技能習得の学習プロセス



NLPを習得する秘訣は、

練習！練習！練習！

どのような人間の技能にも 4 段階の能力があります。自転車の運転を例に学習プロセスが行われていく過程を説明します。人は自転車をたやすく運転しますが、初めての頃を思い出してください。ハンドルを握りブレーキをいつでも使えるようにします。ペダルをこぎます。そして、体全体でバランスを取ります。道に人や自転車がいる場合はベルを鳴らします。自転車に乗ることは、実は複雑な技術なのです。自転車に乗ったことがない時は、乗れるか乗れないのか経験ありません。この一番目の段階を「**無意識的無能性**」と言います。次に自転車に乗る練習を始めたとき、自転車に乗ることが難しく感じます。ハンドルを握った感覚にすら違和感があります。この二番目の段階を「**意識的無能性**」と言います。その作業のひとつひとつは部分から成り立っていて、練習によって部分の作業が意識的にできるようになります。この三番目の段階を「**意識的有能性**」と言います。その後、無意識に実行できるようになります。この四番目の段階を「**無意識的有能性**」といいいます。いわゆる天才とは、それぞれの分野で能力の最終段階、すなわち無意識的有能性のレベルに到着した人たちであると言えます。

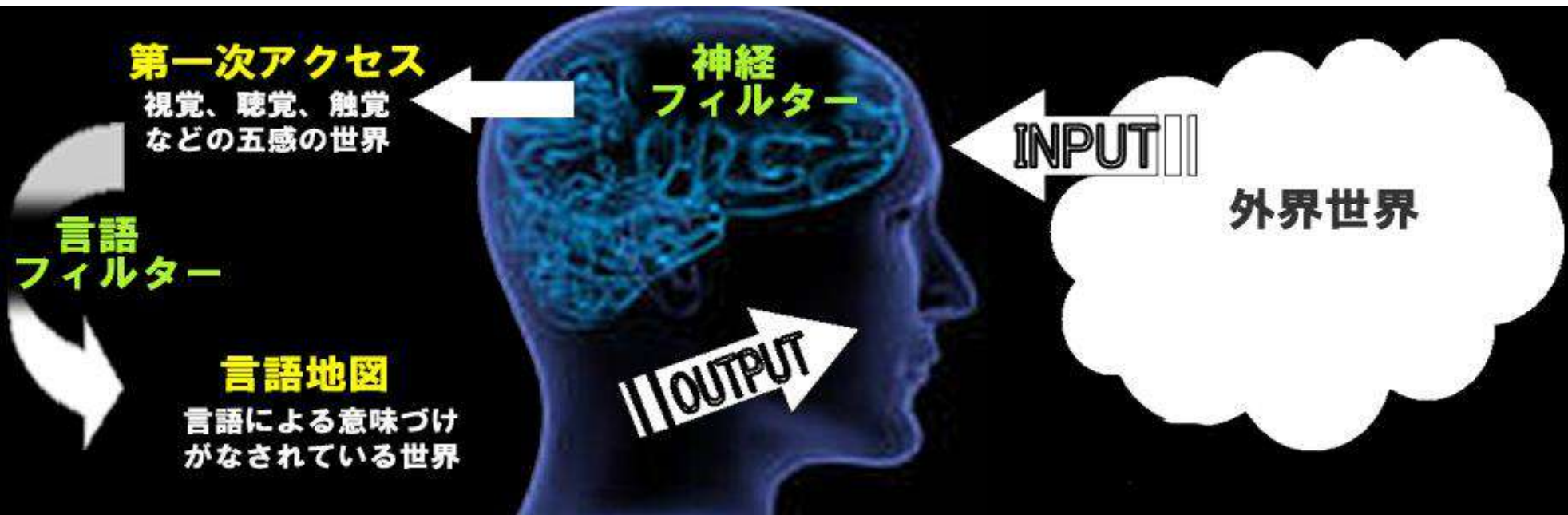
これらの概念は、呼吸、食事、消化、歩行、思考、会話、科学分野の研究、新しいプロ技能の獲得を始めとする、さまざまな人間の身体/心理的活動に普遍的に適用することができます。

NLPを習得するのも同じステップを踏んでいきます。

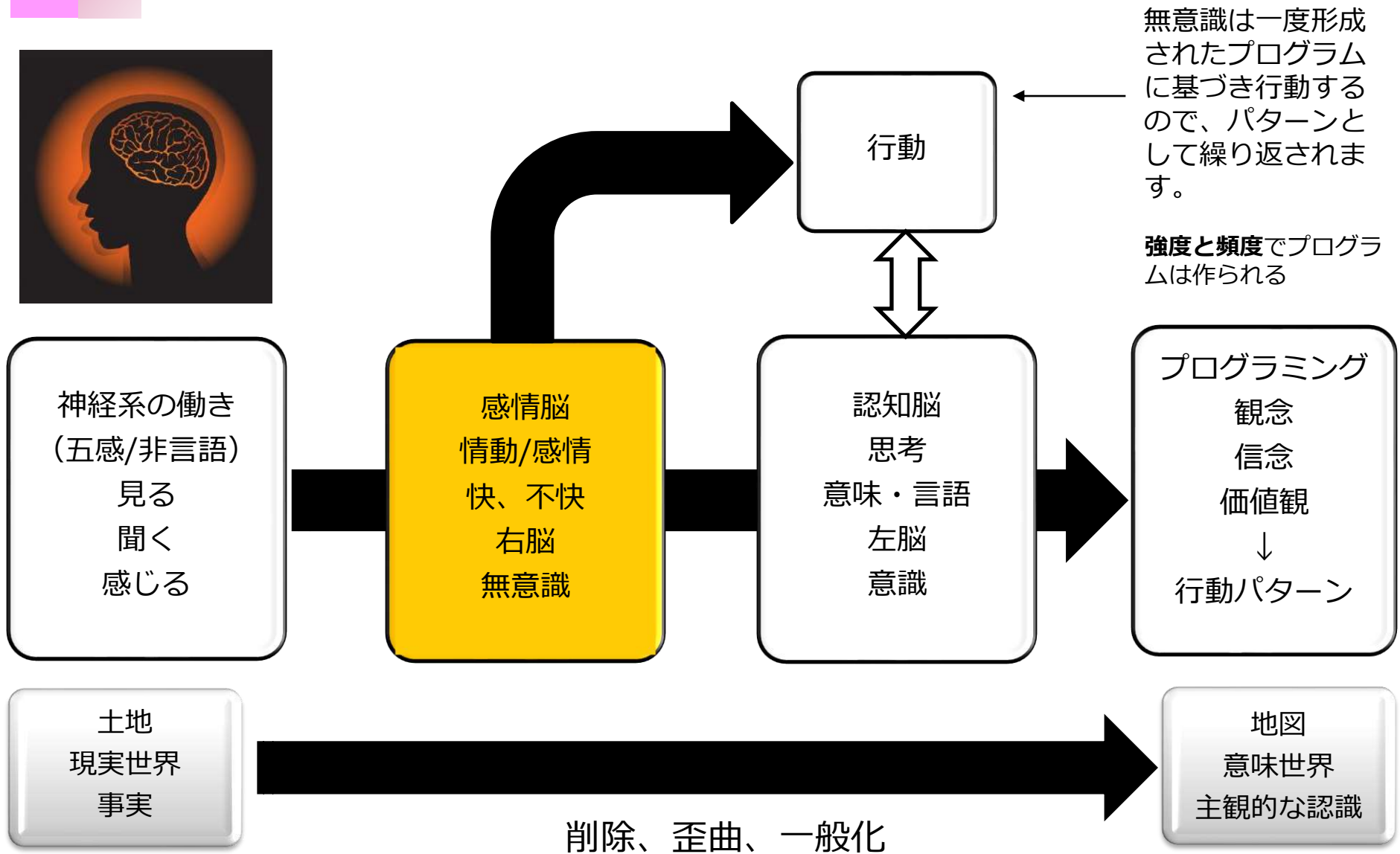
認知の構造と認識の構築

私たちの脳は常に普遍的モデリング法則が働く→必要だが、副作用もあり

- ① **削除** : 処理能力超過の回避 → 焦点化による盲点の発生
- ② **歪曲** : 創造力の発揮 → 歪みや誤解を生じる
- ③ **一般化** : 学習速度アップ → 内的な規則に制約される



NLP（神経言語プログラミング）とは



イメージしてみてください



すっぱい！！体が反応しませんか？

無意識（右脳）は、想像と現実の区別をつけないのです。

現実と想像の区別をするのは意識（左脳）の働きです。

過去に起きた出来事を思い出すと、同じ神経回路を活性化させます。**変化をもたせたい状況（過去のあるシーン）を設定しチェンジワークを行う**と、神経回路の配線替えが起き、同じ繰り返し（感情、行動、思考のパターン）が変わり、新たな選択肢を見出すことができるようになります。

変化をもたらせたい状況には、ある特定の状態があります

人は無意識に、刺激と情動と意味を結びつけています

この仕組みをNLPでは“アンカーリング”といいます。

私たちは、楽しいことも、辛いことも感情の伴うパターンとして知らないうちに記憶しています。

人間の行動パターンを形成する基本的要素は知覚システム（五感）で、「上手くいっていないなー」と思う状況では、特定のアンカーが働いているのです。

問題を生み出した精神状態（感情、思考、行動）で、その問題を解決することはできません。

アドバンスドNLPのチェンジワークは、
無意識レベルで再学習を進め、
感情、思考、行動に変化をもたらします。



あなたが変えたいと思っていることはなんですか？

あなたが**課題や問題**と思っていることを
変えたい状況（変化をもたらせたい状況）と呼びます。
状況とは移り変わる物事のその時々^の有り様のことです。
変えたい状況は、**過去に経験した具体的なシーン**です。
（五感で確認でき、立場、関係、感情、思考、行動などを含む）

海のイメージで練習したように、ネガティブなイメージを使います。



【過去の経験の例】

中学3年。体育館で全校生徒の前で
緊張しすぎてプレゼンを大失敗。

視覚）舞台の上から600人くらいの
人が見えます。

聴覚）静かな中で、マイクを通した
自分の震えた声が聞こえます。

触覚）体がものすごく熱く、心臓が
凄い鼓動をして、体がガチガチなの
を感じます。



【過去の経験による現在の反応】

私たちは似たような状況に遭遇（認識
した）した瞬間、同じことを無意識に
してしまいます。**過去に形成されたパ
ターンに基づき、感情、思考、行動が
同じことしかできない状態になっている**
のです。

チェンジワークをすると認識、感情、
思考、言動が変わり、新たな選択肢と
して、今までとは違うことができるよ
うになります。

ワークをする前に知っておいてほしいこと

1. 悩みの仕組み

私たちの脳は感情が大きく揺れた経験をととても大切にしておきます。そして、その経験の過去を意識的にも無意識的にも参照して、現在や将来に影響します。性格や価値観がこうして作られるのです。

- ・ 幼少期のトラウマ
- ・ 家庭の不和など



- ・ コミュニケーションの苦手
- ・ 生きづらさ
- ・ 不安や緊張



ワークをする前に知っておいてほしいこと

1. 悩みの仕組み

過去の経験（記憶）の印象を変えていくことで、自然に価値観や性格の変化が見られます。心の変化を脳の仕組みを使って無理なく起こしていきます。

- ・ 印象が薄くなった過去



- ・ 人間関係の苦手がなくなる
- ・ 生きやすくなる
- ・ 穏やかさやリラックス感



ワークをする前に知っておいてほしいこと

1. インステイト

ワークを行う際に、ネガティブな経験における特定の**“状態に入る”**ことが重要です。そうすることで、その時の**特定の神経回路が働き出す**のです。過去を癒すために、あえてその時の状態をしっかりと思い出すのです。しっかりとその時の状態になるためには、過去の経験を思い出し、視覚的に見えるもの、聴覚的に聞こえるもの、触覚的に感じるものを丁寧に思い出していきましょう。そうすると、ネガティブな気持ちがはっきりと思い出されます。



ワークをする前に知っておいてほしいこと

2. ブレイクステイト（パターン中断ともいう）

ネガティブな気持ちを引きずるということはありませんか？そのような時にそのまましていると、余計気分が滅入ったり、もっと落ちるということがあります。意図的に身体を動かすことで、気分をリセットすることが出来ます。NLPでは、体や頭、腕をゆすったり振るわせて、気分を振り払うイメージをします。ワークで辛くなりすぎた場合など、思い切ってやめることも大切です。その時に身体を思いっきり振ったり、深呼吸をしてください。



ワークをする前に知っておいてほしいこと

3. 数値化

自分の気持ちを数字で1から10で表します。1が軽い、10が重いです。主にワーク中にインステイトしてから、気分を図ることに使います。ワーク前の気分とワーク後の気分が変化していることに注意しましょう。数値が下がることが望ましいですが、次のようなことも起きます。

- ・客観視していたものが、主観体験になり感情を強く感じるようになった。
- ・感情の質が変わったような気がする。

固かった防御反応が緩むことで、嫌な気分を強く感じることは起きることがあります。無意識的には感じていても良いという許可なのですが、きつい感情が起きると思いますので、ワークを重ねて行うことが望ましいです。するといずれ下がります。

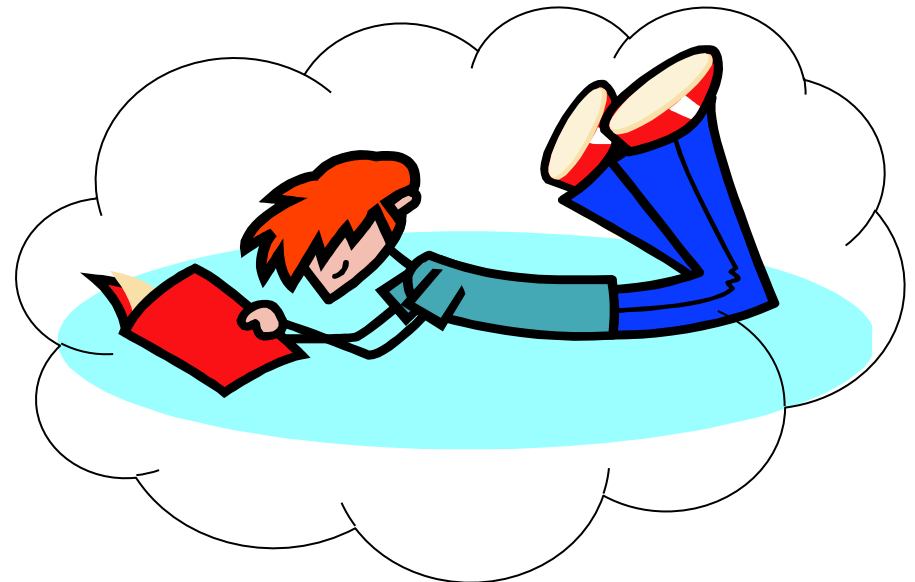
気分には圧倒されそうな時は、中断してブレイクしましょう。

ワークをする前に知っておいてほしいこと

4. 客観視（客観体験・主観体験）

イメージをしてください。寝転がって本や雑誌、スマホを見たことはありますか？その時の状況を思い出しましょう。ソファやじゅうたん、ベッドの上など、その時のことを頭に思い浮かべます。その光景がどのように思い浮かびますか？

- 1、直接本を見るように手と本を思い出した。
- 2、寝転んでいる自分の姿を外から見ているように思い出した。



ワークをする前に知っておいてほしいこと

4. 客観視（客観体験・主観体験）

主観体験（当事者意識）

自分ひとりのものの見方・感じ方の様です。

感情とつながっているという特徴があります。

感情が強い体験は、ポジティブもネガティブもこちらが多いです。



ワークをする前に知っておいてほしいこと

4. 客観視（客観体験・主観体験）

客観体験（観察者意識）

特定の立場にとらわれず、物事を見たり考えたりする様。

感情から離れていて冷静かつ論理的に対処できるという特徴があります。

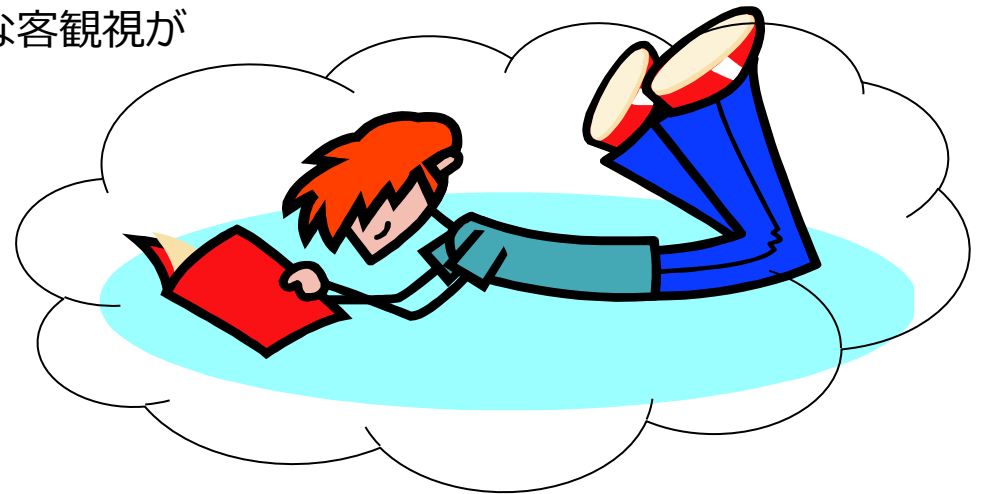
客観視することで落ち着くことが出来るという基本を押さえてください。

※感情が強すぎた場合、防御反応として記憶が客観視になることもあります。

チェンジワークをすることで、脳の中で適切な客観視が

生まれていきます。

客観視は変化の第一歩です。



ワークをする前に知っておいてほしいこと

4. 客観視（客観体験・主観体験）

- A) ポジティブ傾向：楽しい時は主観体験し、小さいことを喜びに変えます。また、辛い時には、客観体験し、問題を大きくすることなく速やかに改善します。
- B) ネガティブ傾向：辛い状況で主観体験し、苦しみや問題を大きくします。また、楽しい時に客観体験し、楽しみは長く続かなく、気持ちが冷めやすいです。
- C) 一喜一憂傾向：主観体験していることが多く、楽しいときも、辛い時も感情的になり、感情の起伏が多くなります。
- D) 無感動傾向：客観体験していることが多く、辛い時も少ないですが、楽しいことも少ないと感じています。

あなたは現在どのような感じ方をしていますか？

チェンジワークが進むと、徐々にAのタイプに移行していきます。

ワークをする前に知っておいてほしいこと

5. プロセスを進めればいい

NLPはプロセスモデルです。悩んでいる演習者（クライアント）の悩みの内容を知らなくても成果が出るプロセスを進めれば成果が出ます。



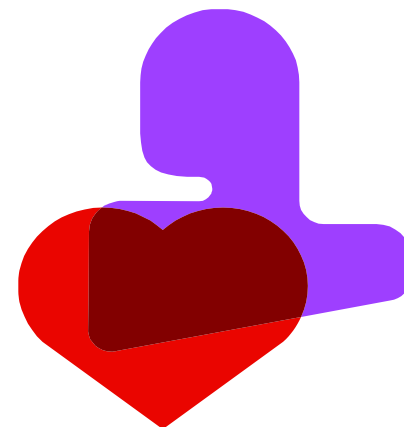
前向きな考え方は大切です…

よくある自己啓発のポジティブシンキングは、日本人に結果として合わない場合が多いようです。

最近の科学では日本人にはネガティブ傾向の遺伝子があることがわかっています。ですから、無理やりテンションを上げることはお勧めしません。反動が来たり「こんなにやっているのに変わらない私はダメだ…」とよけいマイナス思考になることが多いからです。

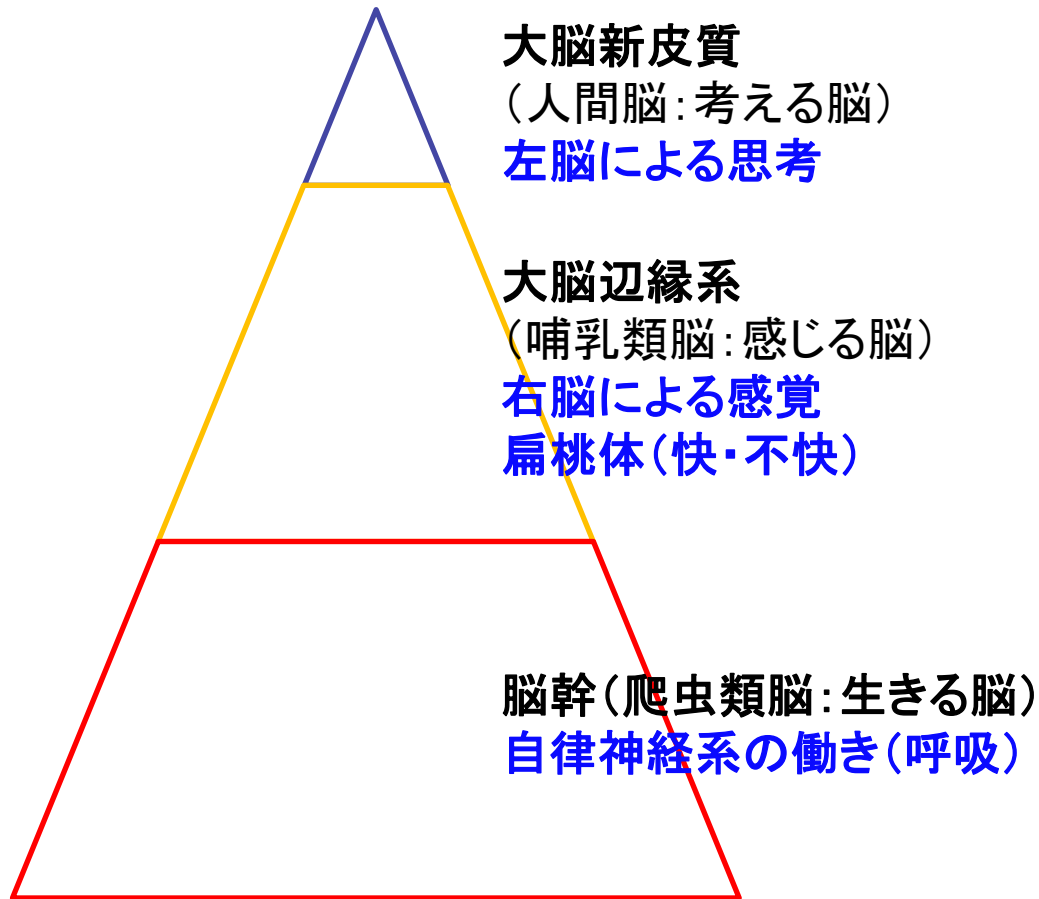
確かに前向き建設的な考えを持つことは大切なことです。しかし、「思考(イメージ、言葉)」を 生み出す背景となる「心の状態」にアプローチしない限り、一過性のある効果しか望めなく、根本的な解決、つまり「パターンの変化」にはならないのです。

アドバンスドNLPはチェンジワークで心の状態を変えていきます。



呼吸は簡単にあなたの状態を整えます

能力を発揮したければ考え方を変えるより、**情動/感情を変えればいい→呼吸はパワフルです**



影響が及ぼされる主な流れ

- 息を吐くと副交感神経が刺激されます→リラックス(休息)
- 息を吸うと交感神経が刺激されます→緊張(興奮)
- リズミカルに呼吸をすることで、心を落ち着かせる神経伝達物質であるセロトニンが分泌します。
- 呼吸は脳波に影響を及ぼしています。α波: 7~13Hz

面積は力の強さを示しています。

呼吸で普段使いすぎている
頭を休めましょう
次に呼吸のワークです



心をクリアにする呼吸法

ゆっくりと腹式呼吸でチェンジワークをしてみましょう。**セロトニン効果**で心が落ち着いてきます。1分間に4回くらいが目安です。**息を吐く際、腹筋に力を入れると腹式呼吸できます。**

1. 座ったままで過去のネガティブな場面を思い描きます。
ストレス度を1～10とするといくつでしょうか？
2. 深呼吸を繰り返します。目を瞑り、鼻から息を吸って口から息を細く長めに吐きだします。
3. 息を吐くときは、体を丸めるイメージをしながら、腹筋に力を入れます。
4. 息を吐き出しきったら3～4秒くらい止めます。
5. 息を吸うときは、鼻から息を気持ちよく吸い込みます。
6. これをゆっくりと10回くらい続けてみます。
7. 落ち着いた状態になったら、先ほどの過去の場面を思い描きます。
ストレス値はいくつになっているでしょうか？
少しでも数値が下がっていれば成功です。



旅の始まり

いかがでしょうか？

あえて、一番カンタンでシンプルなワークです。

マインドフルネス（瞑想や座禅）の中で、「あえて」ネガティブなことを思い出すと同じ効果が生まれますよ。

もっともっと他にもパワフルなワークがたくさんあります。

ご興味がありましたら、1日講座やコースの受講、カウンセリングなどご利用ください。体験講座も2000円でありますよ。

いつでも扉は開けていますね。

選ぶのはあなたの自由です。

