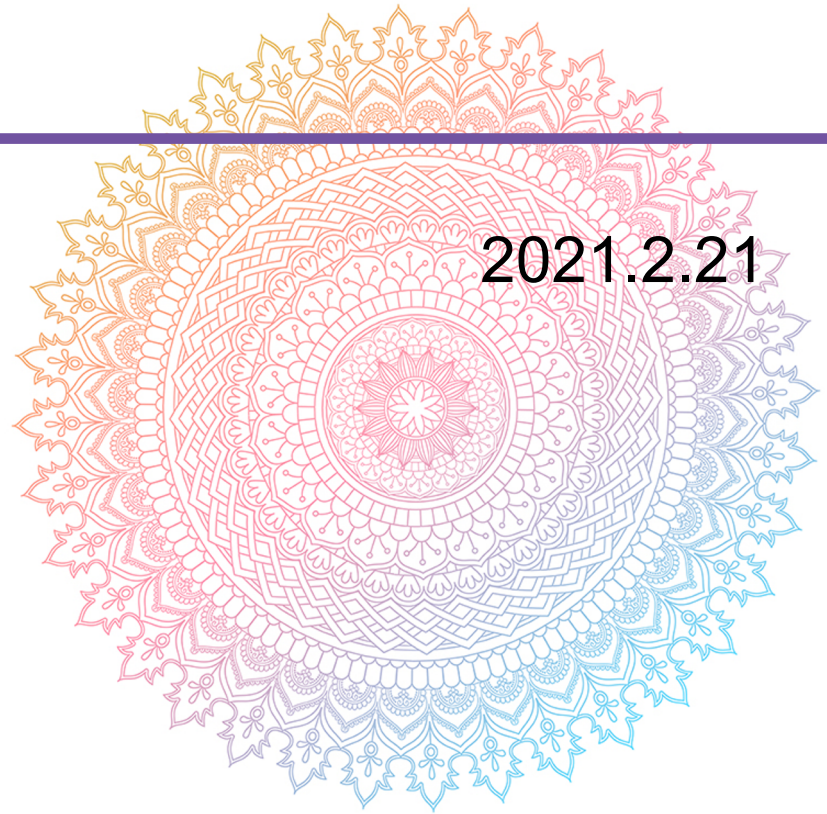
円満ライフメソッド

本講座 **vol.5**

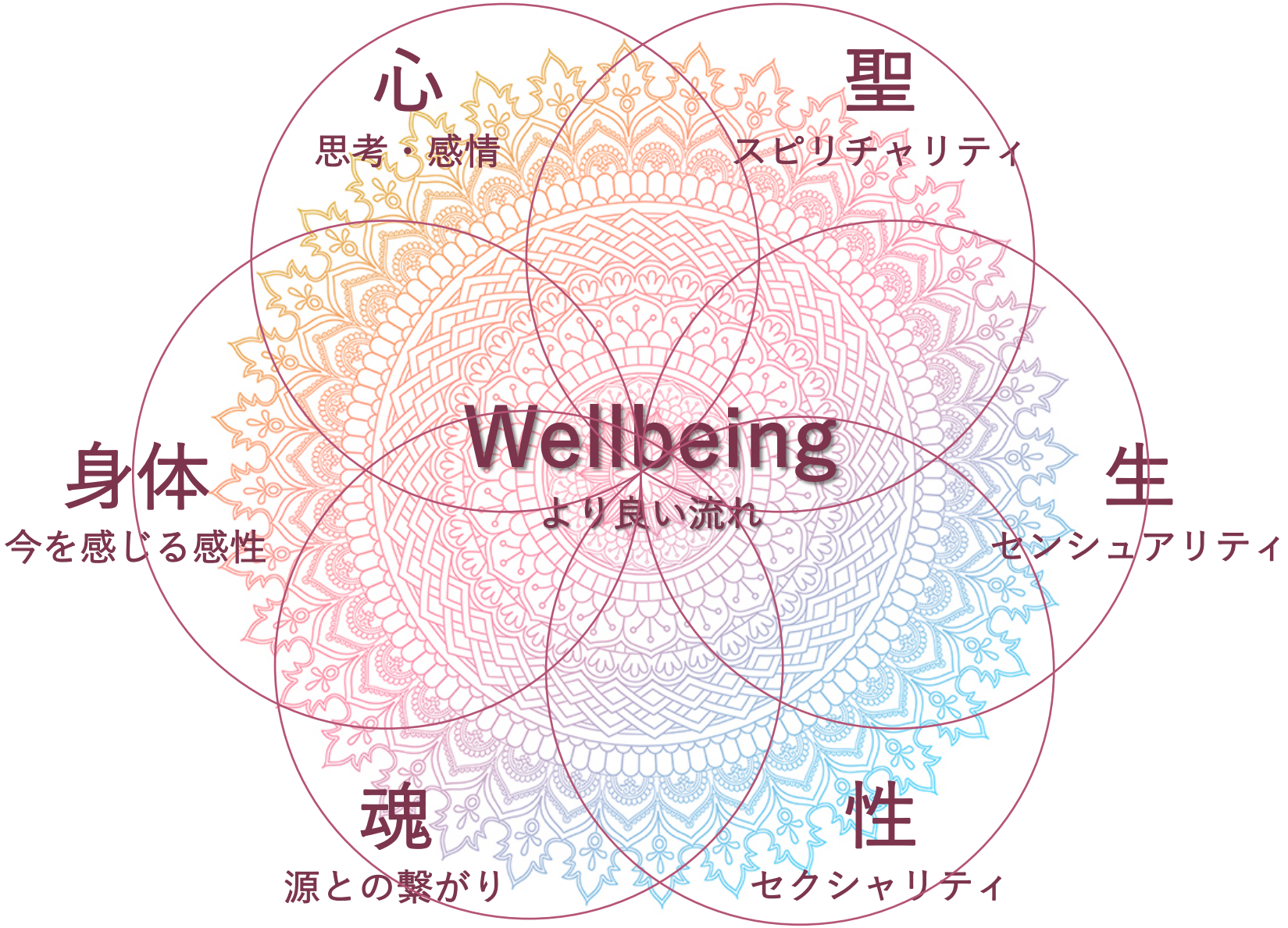


2021.2.21

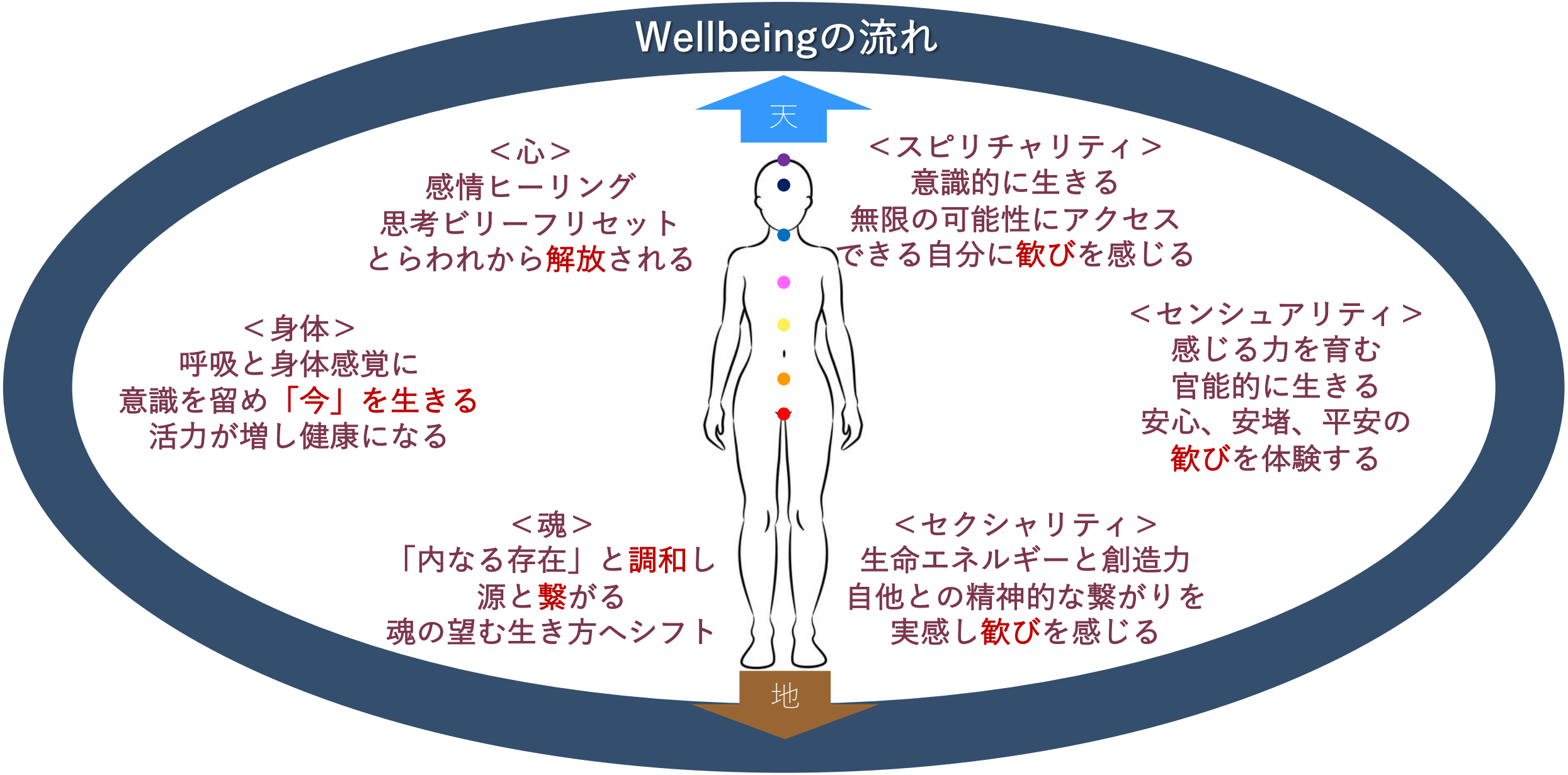
身体をほぐして
１０呼吸から始めましょう！

ウェルカムレクチャー

円満ライフメソッドの全体像



円満ライフメソッドの全体像



ビリーフとは無意識な思考の癖である！

0～7歳

8歳~14歳

15歳~21歳

インナーチャイルド

癒されていない感情を
抱いたままの「内なる子ども」

感じきれずに閉じ込めてしまった感情
抑圧した感情＝未完了の感情
封印した記憶

インナーチャイルド

私たちの内側に
傷ついたままの子どもがいる

この子どもの思考パターンが残っている

➡ビリーフ（思い込み、信じ込み、信念）

ビリーフとは思考パターン

無意識な思考の癖である！

４つのビリーフ

① ジャッジメントビリーフ

② 世界観ビリーフ

③ コーピングビリーフ

④ コアビリーフ

コアビリーフ

コアビリーフ

自分という存在への

否定的な定義づけ

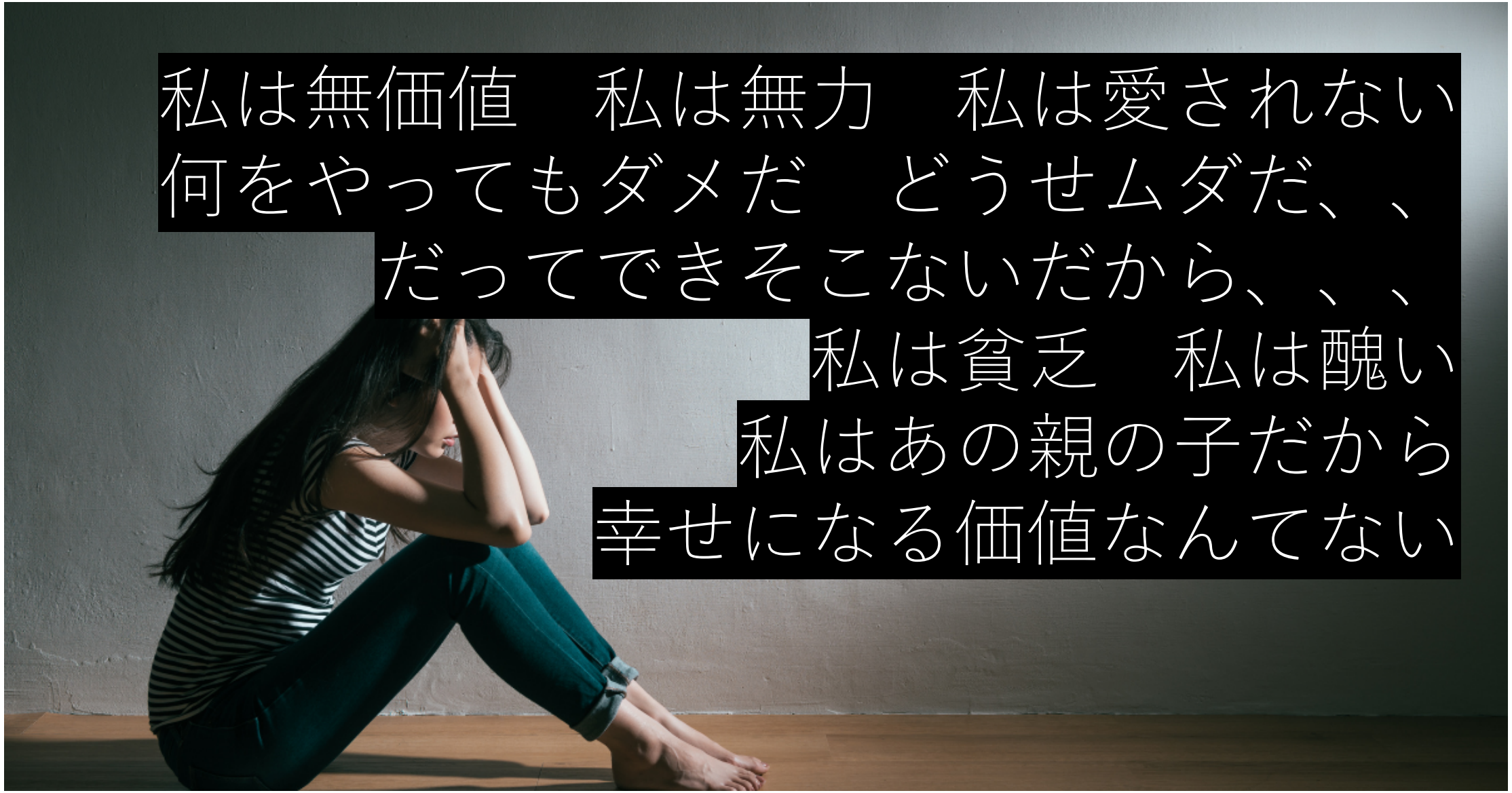
ワーク

私は〇〇だ

私はわがままだ
私は意気地なしだ
私は私の気持ちを軽視される
私は無能だ
私は家族に必要とされてない
私はダメだ
私は恥ずかしい存在だ
私は出来損ないだ

コアビリーフ

コアビリーフ


私は無価値　私は無力　私は愛されない
何をやってもダメだ　どうせムダだ、、
だってできそこないだから、、、
私は貧乏　私は醜い
私はあの親の子だから
幸せになる価値なんてない

コアビリーフ

コアビリーフ

そのBGMの選曲者は誰？

コアビリーフ

自分なんですよ

コアビリーフ

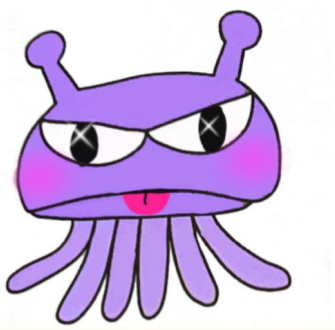
誰かに言われたことかもしれない

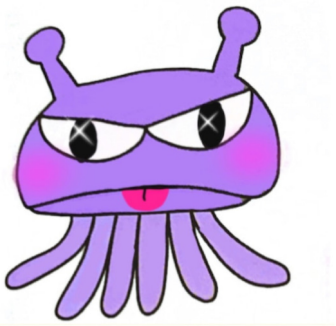
コアビリーフ

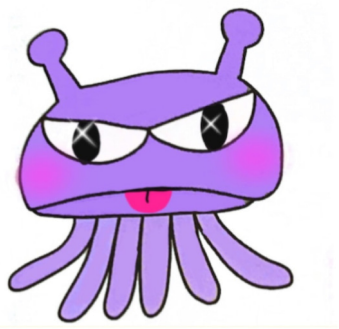
でもそれをずっと
選択し続けてるのは自分

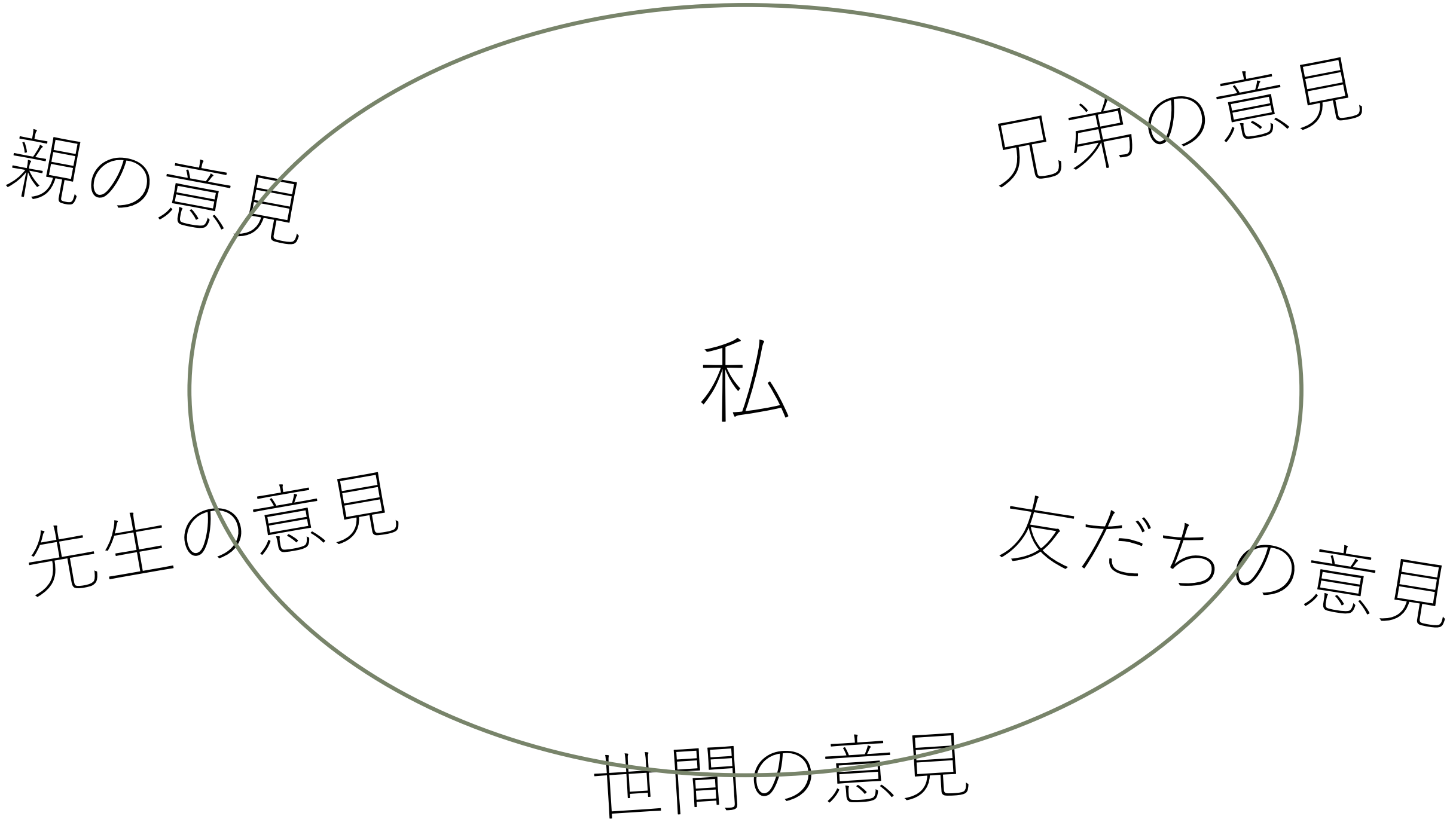
コアビリーフ

USEN「自己否定チャンネル」

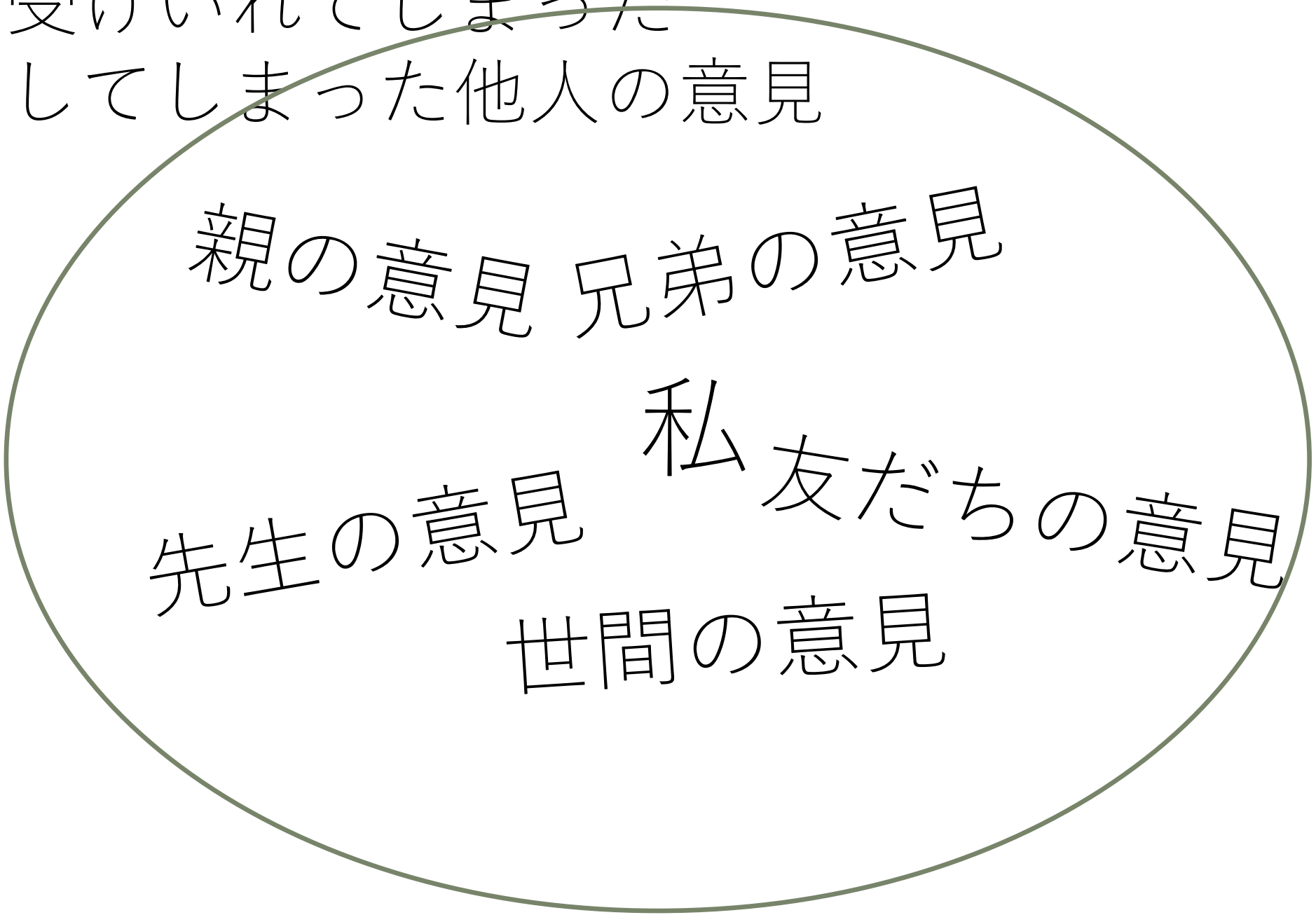







親の意見
兄弟の意見
私
先生の意見
友だちの意見
世間の意見

受けいれてしまった
採用してしまった他人の意見



コアビリーフ

チャンネルを変えられるのは

自分しかいないんです

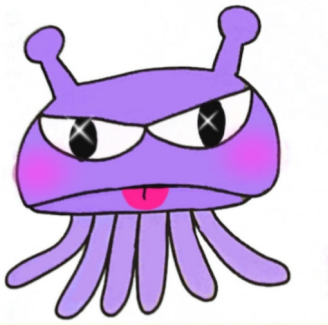
コアビリーフ

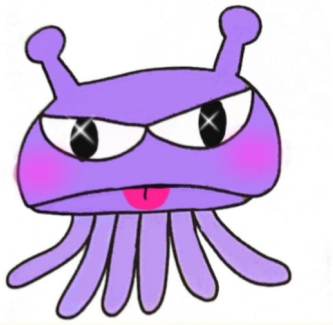
誰に何を言われても、
誰に何をされても、

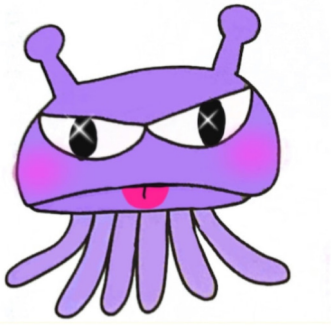
それを受け入れて採用するか、
それを信じて自分もそう思うかは、

自分で決めてるんです！

コアビリーフ







私は〇〇だ

私はわがままだ
私は意気地なしだ
私は私の気持ちを軽視される
私は無能だ
私は家族に必要とされてない
私はダメだ
私は恥ずかしい存在だ
私は出来損ないだ

コアビリーフ

誰かがあなたを褒め称えても

あなたはそれを受け取らない

コアビリーフ

誰に１００万回認められても

あなたは受け取らない

コアビリーフ

いえいえ、
私はそんなものではございません

どうせ私なんて、、、
〇〇だから

コアビリーフ

でもね、心の底では

誰かに認めてもらいたいです、
誰かに愛されたいんです、
誰かに幸せにしてもらいたいんです。

コアビリーフ

その誰かこそ、、、

親　です。

コアビリーフ

でも親は

私たちが望む形で、

私たちを愛してはくれなかった

コアビリーフ

だからいつまでも、
自己否定のBGMを流し続け、

いつか親に、
そんなことないよ、愛してるよ、

って言ってもらいたがってる

コアビリーフ

インナーチャイルドが、

私を認めてくれないかな

私を愛してくれないかな

私を幸せにしてくれないかな

コアビリーフ

私を認めてくれないかな

私を愛してくれないかな

私を幸せにしてくれないかな

コアビリーフ

こんな状態を

くれくれマン　と言います

コアビリーフ

でも、誰がどれだけ

くれても、、、

あなたは受け取らない

コアビリーフ

なぜなら、

私を（私が望む形で）認めてほしい

私を（私が望む形で）愛してほしい

私を（私が望む形で）幸せにしてほしい

コアビリーフ

その「望む形」とは？

コアビリーフ

自分しかわからない

コアビリーフ

そして、

本来的に望む形とは、

コアビリーフ

自分という存在を

ありのまま

受け入れてほしい

コアビリーフ

親という他者から

ありのままの自分を

受け入れてもらうことを

ずっと望んできた

コアビリーフ

でもそれは叶わなかった

だって親は親の価値観や信念を
持っているからね

コアビリーフ

そして親は子どもを

自分の所有物として行動を基に
良し悪しを見なす時代だったから

➡国家軸、社会軸、他人軸の時代
➡土の時代は「所有」と「行動」の時代

コアビリーフ

でもこれからは

➡自分軸の時代であり
➡風の時代は「存在」 の時代

コアビリーフ

だから自分という「存在」を

自分の価値観で
自分の感性で

認めていく＝肯定していくことが大事

コアビリーフ

それが

40歳からの自分育て

コアビリーフ

自分が自分を認めること

自分が自分を愛すること、

自分が自分を幸せにしてあげること

コアビリーフ

やっぱり

自分なんです！

コアビリーフ

親に否定されようが、
誰かに批判されようが、

誰に肯定されようが、

自分で自分を肯定することでしか
本当の安心感は得られない

コアビリーフ

【否定】

そうではないと打ち消すこと

コアビリーフ

【肯定】

そのとおりであると認めること

コアビリーフ

肯えて
肯く
肯う

コアビリーフ

肯えて⇨敢えて（あえて）

肯く⇨頷く（うなずく）

肯う⇨諾なう（うべなう）

コアビリーフ

肯定とは、

どんな自分に対して、

敢えて（積極的に）OKと頷き、

自分自身のありのままの状態を引き受ける

私は〇〇だ

私はわがままだ
私は意気地なしだ
私は私の気持ちを軽視される
私は無能だ
私は家族に必要とされてない
私はダメだ
私は恥ずかしい存在だ
私は出来損ないだ

コアビリーフ

私にはできない
私は繊細すぎる
私は傲慢だ
私はひどい人間だ
私は感情的だ
私は、、、

コアビリーフ

と、信じているんですよね？

コアビリーフ

私にはできない
私は繊細すぎる
私は傲慢だ
私はひどい人間だ
私は感情的だ
私は、、、

コアビリーフ

そんな私はダメだ、、、

コアビリーフ

コアビリーフ

私にはできない
私は繊細すぎる
私は傲慢だ
私はひどい人間だ
私は、、、

コアビリーフ

そんな私はダメだ、、、

➡こっちが自己否定です

私は〇〇だ

私はわがままだ
私は意気地なしだ
私は私の気持ちを軽視される
私は無能だ
私は家族に必要とされてない
私はダメだ
私は恥ずかしい存在だ
私は出来損ないだ

コアビリーフ

ただ、そうで在る、という状態

コアビリーフ

まずはこんな自分を
肯定してあげちゃうんです！

コアビリーフ

肯定とは、

どんな自分に対して、

敢えて（積極的に）OKと頷き、

自分自身のありのままの状態を引き受ける

コアビリーフ

「引き受ける」とは

これを「良し」にしちゃうことでもない。

➡自分はどう在りたいかの探求につながる

コアビリーフ

ただらまずは、
自分が信じてることなんだから、
ダメ出しするんじゃなく、
そんな「いち側面」もあると、
引き受けてあげようよ！

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

NGな私

そうあっちゃいけない私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

シャドーとは

OKな私

人から認められる私

世間的にOKな私

NGな私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

すべてひっくるめて「私」だから

シャドーとは

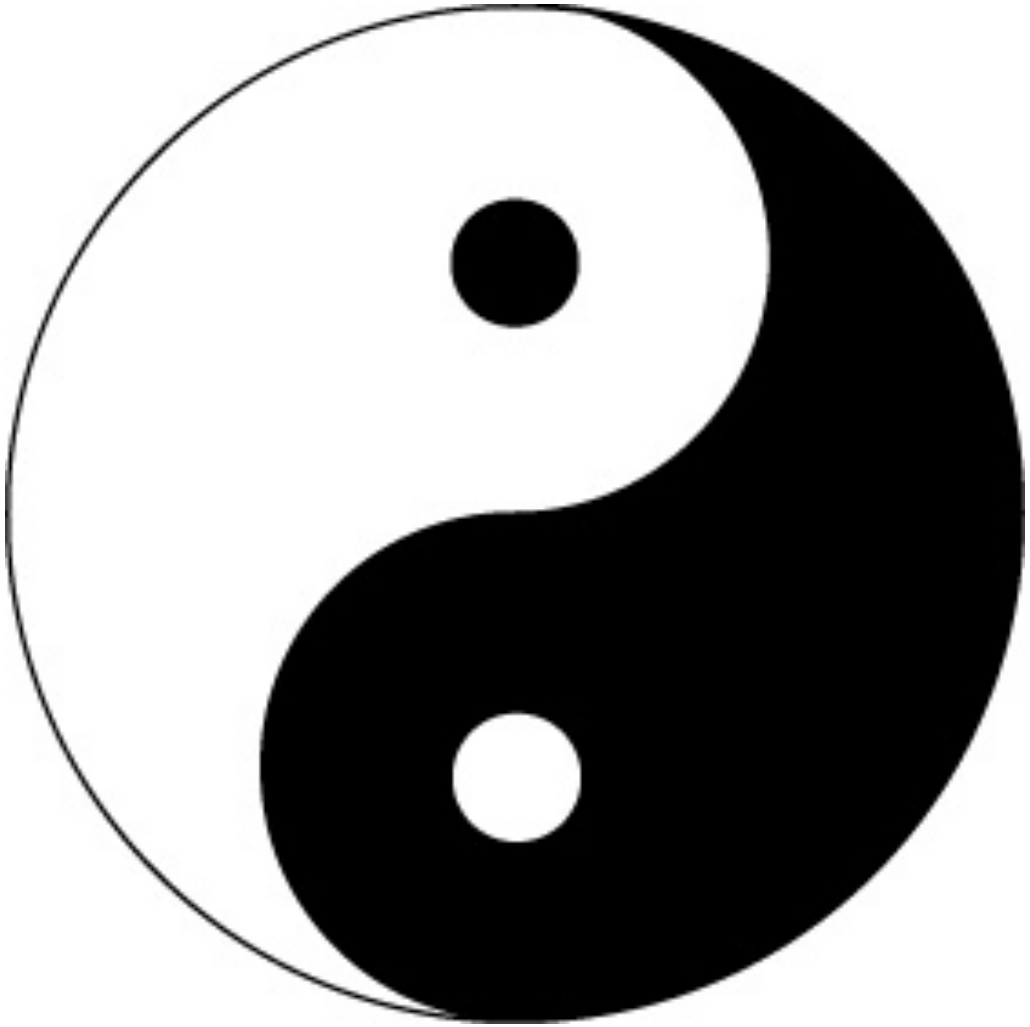
OKな私

影を否定し、なきものしたら
私たちは「欠けた」存在となる

人から認められる私

世間的にOKな私

シャドーとは



シャドーを受けいれるとは

全体性の回復！

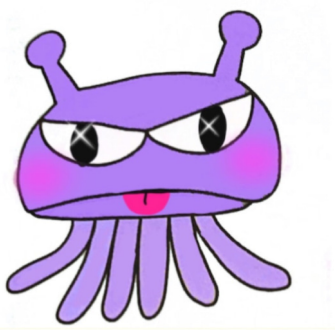
コアビリーフ

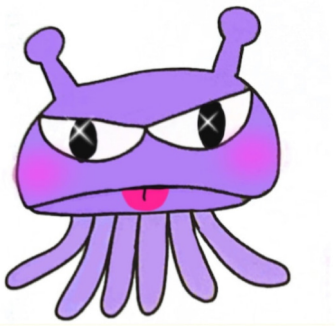
そんな私はダメだ「思考の癖」は、

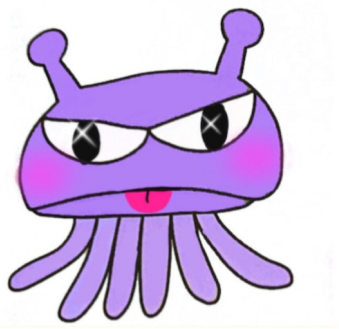
実は（無意識に）自分で
選んでるということに気づく

コアビリーフ

USEN「自己否定チャンネル」







コアビリーフ

誰に何を言われても、
誰に何をされても、

それを受け入れて採用するか、
それを信じて自分もそう思うかは、

自分で決めてるんです！

コアビリーフ

そう！

ぜーーーーんぶ
自分で決めてるんです！

コアビリーフ

ネガティブなことを思ってしまった。
腹を立ててしまった。
ムカついた！
嫉妬してしまった。
落ち込んでしまった。

コアビリーフ

いいじゃない！

ぜーーーんぶ
自分で決めてるんです！

コアビリーフ

すべてが、
自分で決めている。

選択権は自分が持っていることを
思い出して！

人生の主導権は自分が握ってる！

コアビリーフ

コアビリーフ

このBGMを聴き続けてると

どんな気分ですか？？

コアビリーフ

暗くて嫌な気分になるでしょ

絶望的な気分になるでしょ

死んでしまいたいって思うでしょ

コアビリーフ

コアビリーフ

その「呪い」は
何度も何度も繰り返され
潜在意識にインプットされ、
あなたの中の**真実**として
人生というドラマに多大な影響を与える

コアビリーフ

BGMが心に与える影響

感情に影響を与える
その事実の捉え方が変わる

感情ってなに？

感情とは

あなたの思考が

正しい方向に進んでいるか
間違った方向に進んでいるかを知る

ナビゲーションシステムです！