

# 『思考の公式を解き放つ』

超基盤



by design my life.

人生におけるすべての現象は、自分の思考の現れとされています。

現在何かしら『不具合』を感じているのであれば、一度自分自身に不具合を起こしている“**思考の公式**”を見直してみませんか？

自身の中にある思考の公式を見直すと、現実世界にも変化が現れます。

## 思考の公式とは

思考の公式は、誰でもそれぞれいくつも持っているものです。分かりやすい所で言うと、

- ▶母親が子供を置いて遊びに行く=悪いこと
  - ▶冷凍・レトルト食品を使うこと=悪いこと
  - ▶家事育児介護＝女性がしなければならない
  - ▶だらだら＝してはいけない
  - ▶イライラ＝してはいけない
- などなど

こういった公式が、自分の中にあると自分で自分を縛って、自分責めをして苦しいですし、他人に対しても許せない気持ちが高まり、そういう人に振り回されたりします。

なので、これを100%の公式から、絶対そうでもなくない？？というように緩めると生きやすくなる。というのは聞いたことがある方もいらっしゃると思います。

今回お伝えしている『**思考の公式**』超基盤は、すでにそういった自分を愛することや、思考の仕組みを学ばれたことがある方のみにご案内しています。

## 『思考の公式』超基盤とは

いくつかあるうちでも、その人の一番奥にある『思考の公式』を超基盤と呼んでいます。超基盤は、かなり奥にあるので自分自身ではなかなか気づきにくいのです。しかし、奥底にあるので一番現実反映されるものでもあります。

## 『思考の公式』と現実が反映されている例

例1)自分の意見や要求を言うと、迷惑・良くない・機嫌を損ねる。というような、思考の公式がある場合

- ▶人の顔色を伺う・周りの状況・空気に合わせすぎる
- ▶自分が何がしたいか・何が好きか分からなくなる
- ▶相手の期待や要求に100%合わせようと頑張る

ことが多くなり

- ▶要求を押し付けてくる人が周りに増える
- ▶我慢する状況が増える
- ▶人のためを思ってやっているのに報われない
- ▶相手の感情や態度・言葉に振り回される

という現実になることが多いです。

例2)私は、強くないと・弱音を吐いたら負ける・できる/私がやらないうと・頑張らないと。というような、思考の公式がある場合

- ▶自ら何でもやろうとする・頼れない
- ▶自分でコントロールしたくなる・リーダー的立場になる
- ▶大丈夫なふりをする・大体別に大丈夫と思う
- ▶気づくと『解決係』になっている。

ことが多くなり

- ▶決断を自分でしない人が周りに増える
- ▶あなたは強くて私は弱い。と被害者意識がある人が周りに増える
- ▶我慢する状況が増える
- ▶人のためを思ってやっているのに変な誤解を受ける
- ▶相手の感情や態度・言葉に振り回される

という現実になることが多いです。

夫婦関係でいうと、

例1)タイプの方は、どちらかというモラハラ系旦那を

例2)タイプの方は、どちらかという閉じこもり系旦那を

引き寄せます。

例1・2MIXタイプもいらっしゃいますし、その他の例も

あります。

因みに私は、MIXタイプでどちらの公式もありました。

夫も見事にMIXタイプです。。時にモラハラ時に閉じこもり(´・`・´)

これらの思考は、自分の奥底にあり現実との繋がりが分かりにくいので、そのまま放置されることが多いです。

しかし、この思考が放置されたままだと、根本的な事が変わらないので、何をしても**似たような不具合が起きる**ようになります。

## 『不具合の現実』を変えるにはどうしたらいいの？

まず、

①自分の中にどんな思考の公式(超基盤)があるか**知る**こと。

そして、

②それを**緩める(出す)**こと。

それから、

③今までの選択を少し**変えてみる**こと。

そうすると、

段々自分を縛っていた思考が外れて、生きやすくなります。

今、あなたの心をザワツカセている者・ことが気にならなくなって

ワクワクすることに集中できるようになります。

## 自分の思考の公式ってどうやって知るの??

超基盤の思考の公式は、一般的に『母親との関係性』から作られていることが多いので、よくおこる不具合が過去幼少期にも

なかったか。

その作られた原点を見つけると、自分の奥底にある自分を

縛っていたものが見つかるはずですよ。

そして、それを一旦自分の外に出すこと。

これで、大分自分が楽になると思います(^^)

ただ、無意識な所の公式になるので、上手く見つからないな

という場合は、宜しかったら『思考の公式解き放ち』のセッション

を受けてみてください。(^^)

セッションでは、あなたの思考の公式・そしてそれがどうして

出来上がったかを見ていきます。

そして、それを緩める。ところまで行います。

セッション後には、あなたの中に詰まっていた“何か”が緩まる

のを感じられると思います。

\*感じるまで人によって時間差があります。

## 『思考の公式解き放ち』超基盤セッション 内容

◆内容: 5日間のLINEセッション + 30分のZOOM

◆費用: 28000円(事前銀行振り込み)

◆具体的な日時はお申し込み後に相談

@お申し込みは、LINEかMessengerから「超基盤」よろしく！でお願いします。

### ◆何やるの???

5日間でじっくりご自身の深層心理へ入って質問をしていきます。質問に対して、自分の想いを吐き出してもらいます。そこから、私の方で思考の公式とその緩め方を紐解きます。

最後のZOOMでその方にあった思考の仕組み、捉え方をお伝えし、『親切り』と呼ばれる 思考を緩めるワークをしていただきます。

### ◆どうなるの??

5日間ご自身に向き合うことで、一番奥にある思考に気づくことができます。

また、心に溜まった様々な思いを吐き出すことで、心のもやがすっきりとしてきます。

『親切り』によって、自分ではどうしようも出来なかった、何となくのモヤモヤにケリをつけることが出来ます。

終わった後には、心身ともに軽くなるのが感じられ、そのまま行動を続けていくと、今まで気になってしまう・困ってしまう人間関係、煩わしく感じていた事柄が気にならなくなっていきます。

さらに進むと、周りの方達が自分の事を大切にしてくれていることに気づき、心が物凄く穏やかになります。

心が穏やかに安心安全を感じられると、人間関係も仕事も力むことなく、スムーズに軽やかに進むのが感じられるようになります。

自分自身を生きている感覚・やりたいこと、好きな事、が自然体で出来ている感覚になり毎日がとても楽しくなります(^^)

## 『思考の公式解き放ち』のセッション は唯一無二

### ▶この思考のセッションは、他の講座と何が違うのか

このセッションで、私は一切顔出しをしません。最後のZOOMも顔出しなしでやらせていただきます。

やはり、人というのは他人の存在を感じると少し壁を作るものです。そうするとスムーズに心を表現するのが難しくなるので、そういう形を取らせていただいています。

私の話を聞く。というよりは、私を通してご自身と向き合う。ことを大切にしています(^^)

また、ムカつく！イライラする！どうかと思う。落ち込んでいる、不安

だ怖い、私は悪くないと思う、そうは思わない。言っていることが分からない。

などなど

出来る女性・優しい女性であればあるほど、普段、人として出さないようにしている感情もここでは、出すのOKです。

安心して思っていることをなんでも出せる環境をご用意しています。

### ▶誰でもある奥底の想い

誰でも、30年以上生きていれば色々あります。

それは、普通の事です。

でも、大人として、社会人として、妻として、母として生きていく中で、『自分の想い』というのを何となくうまく誤魔化して、何となく置き去りにしてしまっている方は多いです。

もちろん私もその1人でした。

気付かないうちに溜まっている様々な思いを、一旦出しましょう

(#^^#)

それだけでもスッキリします。

### ▶『親切り』って？一度やればいいの？

ご自身の想いを出していく中で、思考の奥底にある公式を洗い出していきます。

最後の『親切り』とは、

無意識のうちに出来上がっている、母親との繋がりを切っていくワークです。ワーク自体は3分程度で終わります。

この『親切り』をしたら、すぐに現実がクルッと変わる！！とは言えませんが、これをしないと何をしても、何を頑張っても結局同じところを悩み続けると思います。

@親切り自体は1度やればOKです。

私自身も、いろんなセッションを受け、いろんな事業をして、いろんな人とお付き合いして、いろんな方法を試しましたが、表面的に変化はあるものの、心の奥底にある『なんとなく不安』が消えることはありませんでした。

なので、また何か学ぶ。

というように、まだまだまだ。。。と 永遠のループにはまっていたが、ここに辿り着いてからは、もう何かで迷ったり不安になることはなくなりました。

友人との距離感

仕事に対する不満や疲労

旦那との関係

母親との関係

未来との関係

過去との関係

全てがスルスルと好転していくのを実感しています。

永らく30年以上外から見れば、特に困ったことがあったわけではありませんでしたが、心の中がなぜかいつもザワザワしていました。

何となく不安に駆られ、人間関係も夫含め 安心できる関係ではありませんでした。実家にいっても親の一言にイライラが爆発することも。

やっと、やっと終わったな～。という感じです。

ずっと1人で戦っていた気分です。

今はものすごく安心で落ち着いています。

周りの人もビックリするくらい変わりました。

思考は現実化する。というのを実感した年でした。

『安心して生きる』というのはとても大切なことです(#^^#)

そして、誰も無意識に、知らないうちに自分を追いつめていることがあります。

それは、一生懸命生きてきたからでもあります。

一生懸命生きてきたから、一生懸命悩んでいる。

そんな女性は、素晴らしい方だと思います。

過去の私のように悩んでいる方のお力に少しでもなればと思っています。

## 長期サポートはありますか??

▶長期サポートは、18000円/月。

▶いつ辞めてもOK(基本最低3か月から)

▶最初から長期サポートお申し込みの方には、超基盤セッションを無料で。

▶初月は、じっくり現状やお悩みなどをその方に合わせてやりとり。

▶2か月目からは、いつでも好きな時に質問や想いの吐き出しを。

(こちらからの返信は最低週1)

▶4か月に1度現状振り返りと必要なワークご提案など四日間集中セッション

日々の感情や思考を伝える相手がいる。というのは自分を安心安全な状態にするのにとても有効です。よろしければご活用くださいませ。