

ネガティブ思考を
ポジティブ思考に!!

自分らしく生きるための ファーストステップ♪



かんたん
5つの方法!



人生が変わる学校®
宮本晋次

入門に
最適!!



売れてる
本を読む



人気の
セミナー参加



1人で
考え込む

これらは
不要!?

- ✓ いままでよくある方法とは少し違う!!
- ✓ いつもの自分に元に戻らなくなる!!

はじめに

この度は、「ネガティブ思考をポジティブ思考に!!かんたん5つの方法」をダウンロードいただきありがとうございます。

人生が変わる学校® / 株式会社ボディサインの宮本晋次です。



このレポートでは、基本的には『今まで自分のネガティブな気持ちを変えるために、さまざまな方法を試したけれども、結局いつもの自分に戻ってしまう、負のループから抜け出したい!』という人に向けた内容で進めさせていただきます。

例えばあなたが今、セミナーに参加したり、本を読んで自分を変えていこうとしているのであれば、もしかすると著名な方が行っている30人以上が参加するセミナーや、ベストセラーになっている本を読んでいるかもしれません。

もちろん、その手のセミナーや書籍は、これまでもたくさんの人の人生を変えてきており、とても素晴らしい講座や内容だったりもします。

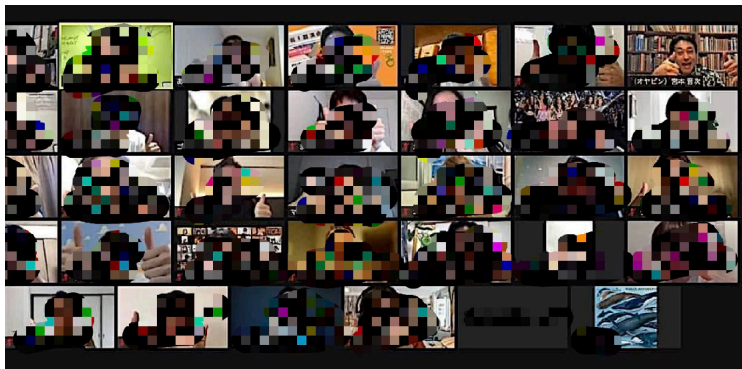
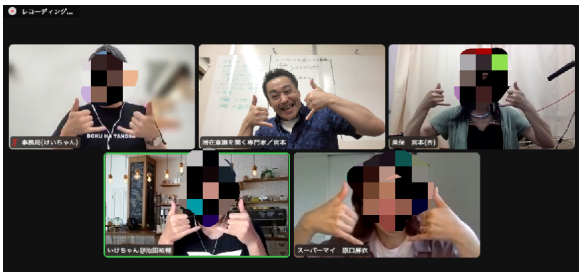
ただ、あくまで個人的な考え方でお伝えしますが、ネガティブ思考がポジティブ思考に変わる最強の学びは、個人それぞれに向け、一人一人の心に寄り添った、パーソナルなセッションやセミナーです。

なぜなら、大手のセミナーやたくさん売れている本は、専門用語も多く使われたり大勢に向けて発信している言葉も多いからです。

一人一人の深層心理にある潜在意識の思考は「100人いたら100通り」ですから、自ら変えていく強さがある人には影響力が強いのは確かなのですが、無意識領域にあるマインドブロックが残っている人には、変化のハードルが高いのです。

しかし、一人一人の深い悩みに寄り添っていくことを目的とし【潜在意識の深いところにある思考のクセに気付くこと】ができる方法が、パーソナルであればあるほど、有名なセミナーやベストセラーの書籍以上の変化を起こすことが可能なのです。

なぜなら、人は「自分をみてくれている、こんなことまで気にかけてくれている」という安心感からオープンマインドになってきます。そして、深層心理で抑えこんでいる心の奥底に蓋をしている部分を話したくなる気持ちもわき起こり、堰を止めていた負の感情を吐き出すことで、本音で関われる状況になるからです。



私が開催するセミナーでも、少人数で行う「自分らしく生きるためのセミナーベーシックコース」（左）と、体験会（右）共に、難しい言葉の表現や、型式ばった内容の授業は行いません。自分の心に向き合えるワーク中心の寄り添い方の授業です。

でも、『潜在意識を変えて行きたいなあ』と、少しは興味を持っていても、その気変え方がわからなくてスタートさせられないこともあるかもしれません。

確かに【潜在意識】はあまりにもスケールが大きく、目に見えないものなのですがそこに気付いたり変化を起こすことは難しいものではありません。

なので、この「ネガティブ思考をポジティブ思考に!!かんたん5つの方法」で、何をまず進めていけば良いのかをお伝えしていきます。

潜在意識の奥底にある、ネガティブ思考を手放すには、数え切れないほどの情報や専門用語などを使ったセミナーなどもありますが、基本となる原則はシンプルなものですよ。

あなたの参考になれば、幸いです。

考え方を【方向転換】する

<自信のなさを改善させる方法>

- ① 完璧主義をやめる
- ② 自分を許す
- ③ 自分で決めて、責任を取る癖をつける
- ④ 否定されることもあると最初から思う。 262の法則
- ⑤ 「自分はできる！」と思い込む

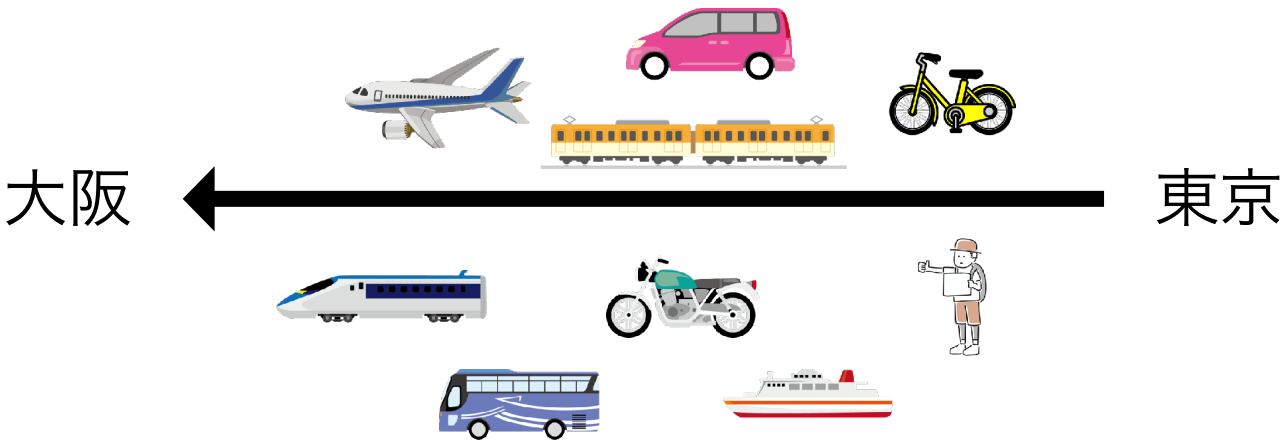
よくある方法



よくある方法は間違いではない。ただ100%あなたのやり方ではないのです。

つまり【目的】は一緒でも、選択するものは100人いたら100通りあり、その日その時の条件や感情で変化するものだから。例えば【東京→大阪】の移動でも、選ぶものは人それぞれの経験から選択しています。

大体同じ選択でも『なぜそれを選んだか？（選んでしまうのか？）』が、今回の【潜在意識の思考のクセ】の答えになり、この原因が理解できると、ネガティブ思考がポジティブ思考に変わっていくことも、簡単になるのです。



※ よくある方法は間違いではない

<自信のなさを改善させる方法>

- ① 完璧主義をやめる
- ② 自分を許す
- ③ 自分で決めて、責任を取る癖をつける
- ④ 否定されることもあると最初から思う。262の法則
- ⑤ 「自分是可以る！」と思ひ込む

自信のなさを改善させる方法として、「取り上げられるこれらの方法。セミナーや書籍を読んで、これらの言っている意味を理解し、その場は変わるけれども、現実社会に戻ると、結局いつもの自分に戻ってしまうことって、よくありますよね？

実はこれ、心の奥底で抵抗している潜在意識にある思考のクセを本当の意味で手放せている訳ではないのです。つまり、本質的な悩みはこれらの方法の後ろに「ある原因」が潜んでいたために、自分自身の行動を変えることができず、わかったつもりになっているだけなんです。

**わかっちゃいるけど、
受け取れない・手放せない**



そこで、皆様が潜在意識に触れていけるようフォーカスしていくため、さらに落とし込んだシートを、基礎の「き」として作成しました。

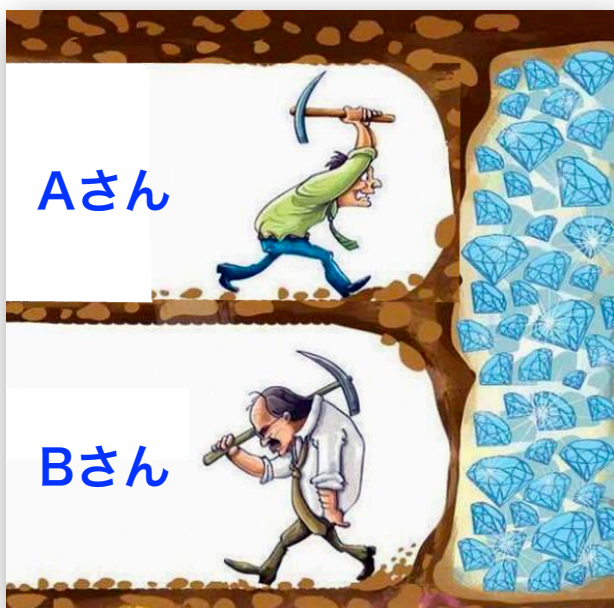
本編 より良く『自分の魂』に落とし込む5つの方法

- 1 どういう時にネガティブを感じるか？（自己分析）
- 2 ネガティブワードをポジティブワードに変える
- 3 小さな成功体験を作っていく
- 4 他人の意見を受け止めて、その意味を考えてみる
- 5 1人で抱えこまない

質問

さて、ここで 質問 です。よく見る下の絵。

この時のAさん、Bさんにはどんな感情が湧いているでしょう？
あなたが想像するイメージを、言葉にして書いてみましょう。



Aさん（例：絶対ゲットしてやる！）

・
・
・

Bさん（例：はあー、もういいか…）

・
・
・

※ 正解はありません。思いつくまま書いてみましょう。（3つ以上でも可）

1 どういう時にネガティブを感じるか？（自己分析）



あなたがネガティブを感じる時はどんな時ですか？ 特に気になるポイントを3つ箇条書きで、そして、なぜそう思うか？の理由を記入して下さい。

例：みんなはできてるのに自分は上手くいかない時

理由：出来ない自分がダメに思ったり、周りに迷惑をかけてると思うから

①

理由：

②

理由：

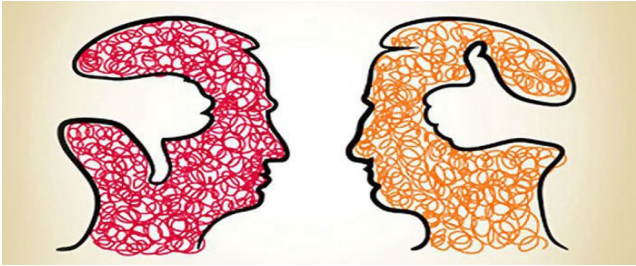
③

理由：

2

ネガティブワードをポジティブワードに変える

<言葉の使い方を変えてみる>



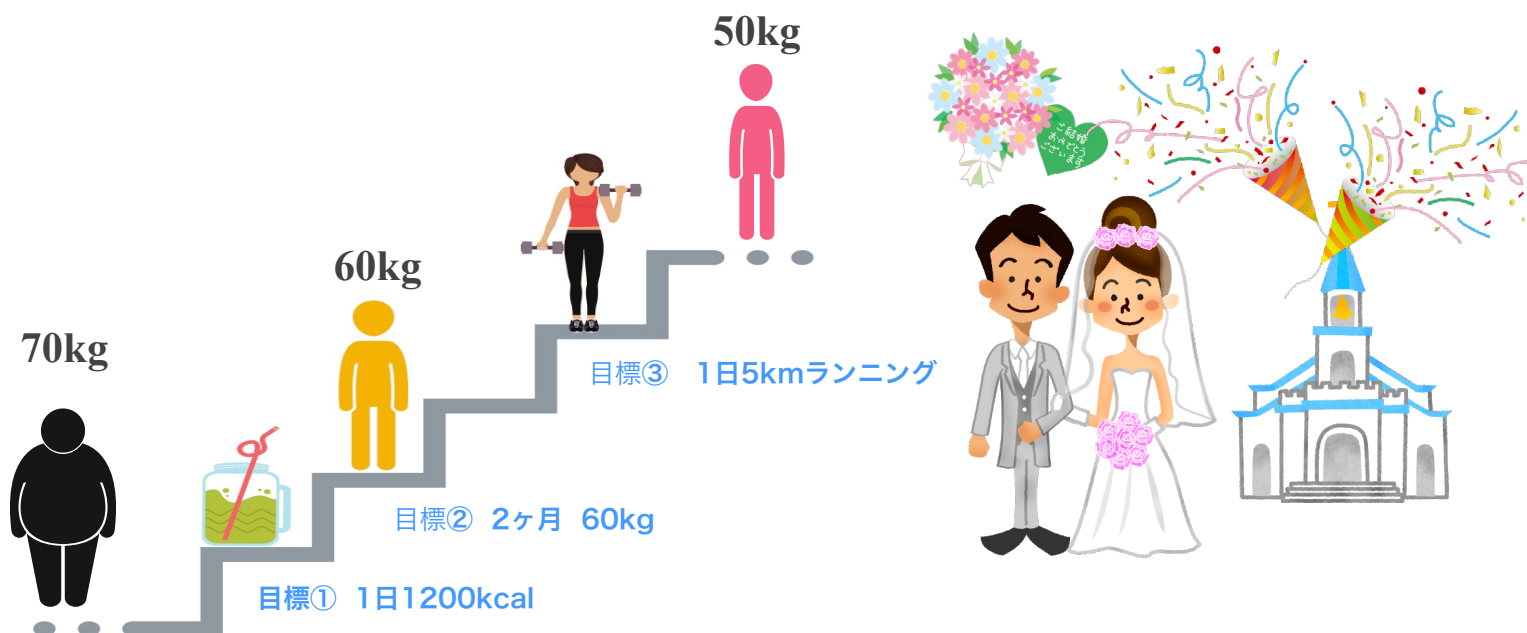
自分がつい使ってしまうネガティブワードを、例文のようにポジティブワードに変換してみよう。（票が足りなければ余白に書きましょう）

	自分がよく使うネガティブワード	ポジティブに捉えたワードに変える
1	疲れた	私、よく頑張った！
2	それは嫌だ（やりたくない）	〇〇だと嬉しいな！
3	そうでしょうか？（そうかな？）	そんなやり方があるんですね！
4	どうせダメだ	きっと上手くいく！
5	それって難しいですね	意外と簡単そう
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

いかがですか？
実は、意外とネガティブワードって使っていないということに気づいたのではないかと思います。これこそが、『自分はネガティブ思考だという思い込み』になり、自分らしく生きれない【心のブレーキ】なのかもしれません。

3 小さな成功体験を作っていく

<目的1番（素敵な結婚式）／ 目標2番（式までに20kgのダイエット）>



次はスモールステップです。小さな目標を立て「成功の実体験」を一段一段積み上げていき、最終的な目的に少しずつ近づけていくことです。

大抵の人は、目的のポイントに目がいてしまいがちですが、いきなりそこに辿り着くことはハードルが高すぎます。また、目的のために目標設定（この場合はダイエット）するけど、何をどうやれば良いか？という「やり方」に拘ってしまい、目的へのやる気を無くしてしまう場合も、少なくありません。

ご自身が、いま出来ることで、やり易い取り組みを一つ挙げてみましょう。
（この際に、日数の設定（来月末まで）・何をやるかを明確にしましょう）

例：）● 9月末までに、ネガティブワードを言ったらすぐポジティブワードに言い換える。その際に出た言葉やシュチュエーションをメモする。



4 他人の意見を受け止めて、その意味を考えてみる

<自分の基準・他人の基準は違う>



何かを言われ落ち込む時や、イラっとしてしまう時、またこんなことを言われるのではないかと（予期不安）と、瞬間的な感情が反応として出てきます。それは、過去の経験や失敗からくる、潜在意識に根付いている、失敗からの【幼児体験】や【トラウマ】だったり、「あなたにだけは言われたくない」という【心の拒否反応】だったりします。

その感情にいちいち反応しても、自分が苦しくなる時の方が多いですね。

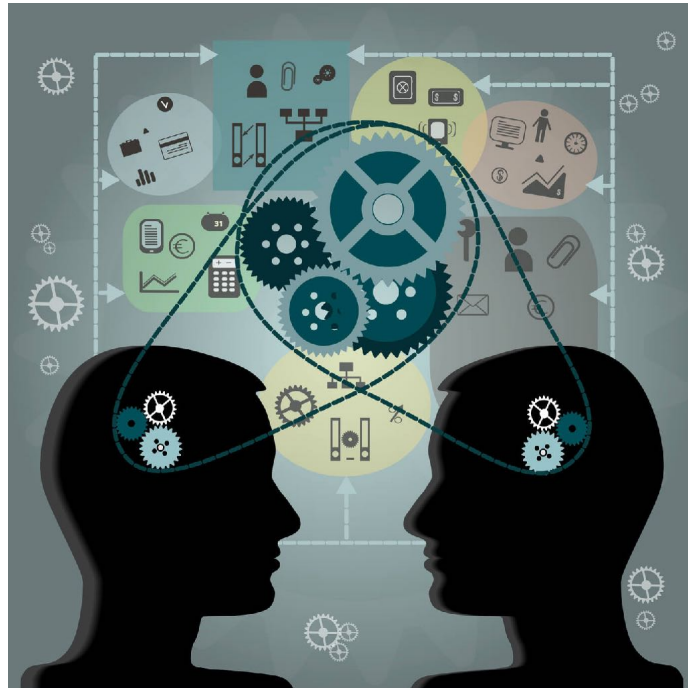
そこで、まずは『相手の気持ちを受け止める』ことから初めてみましょう。視野が広がり今まで気がつかなかった相手の気持ちに気づくことができます。

例えば、相手の立場になると、なぜ怒ったか・なぜ無愛想な反応だったのか理由があったりします。

自分も相手も完璧な人間ではありません。明るい日もあれば考え込んでいる日もあります。そのときの感情が反映される場合もあったりします。

また、期待をかけるあまり、敢えて厳しい意見を言ったりする時もあります。相手の意見を一旦受け止め、その意味を考える余裕を持ってみましょう。

自分が良かれと思ってしてきたことが、相手の立場になると自己中な考えに気付くこともあります。その時には謝ること・反省することも大切です。



他人の反応を意識して、一旦受け止めることができるようになると、逆に、つい「すみません」と謝ってしまう人は、なぜ謝ってしまったかの原因にも、古い記憶の中にそうしなければいけなかったシーンがあったはずです。

そこを見つめていくと、ネガティブになる原因に気づくこともあります。

ですから、この相手の立場になって考えることは、是非取り組んで下さい。

自分からの立場では想像もつかなかった新しい考え方が発見でき、自分と他人は違うことを受容することができ、少しずつ少しずつ【自分の価値観】だけで判断しないような、心の余裕が備わってくることでしょう。

5 1人で抱え込まない

＜専門家に相談することは、決して恥ずかしいことではない＞



最後は、専門家にお話を聞いてもらうことです。

とてもシンプルですが、知人だと遠慮の気持ちや、深いお話ができない場合があります、結局問題解決に近づけず遠回りになる場合があります。

また『自分一人でなんとかしよう』ほど、自分を追い込むことになります。1人で頑張りすぎず、時間とお金をかけてでも、専門家にお話を聞いてもらうということ、第三者に頼ることも選択の一つに入れて下さい。

格好悪くても本音を話す・愚痴は避ける、もし身内や知人に話す場合は八つ当たりのにならないようにすることも大切です。

私がセッションをしている時に、意外と多いのが「人に頼ることが出来ない」という方です。誰にも相談できずに、1人で解決しようと、悩み苦しんでいる方が多いことも事実であります。

そう。悩み苦しんでいる人は、決してあなただけではないということです。

だからこそ、1人で抱え込まず、30分でも良いので
専門家によるセッションを受けていただけることを、
お勧めします。

※ このシートを手にした方には、30分の無料セッ
ションのプレゼントがあります。ぜひご活用く
ださい！

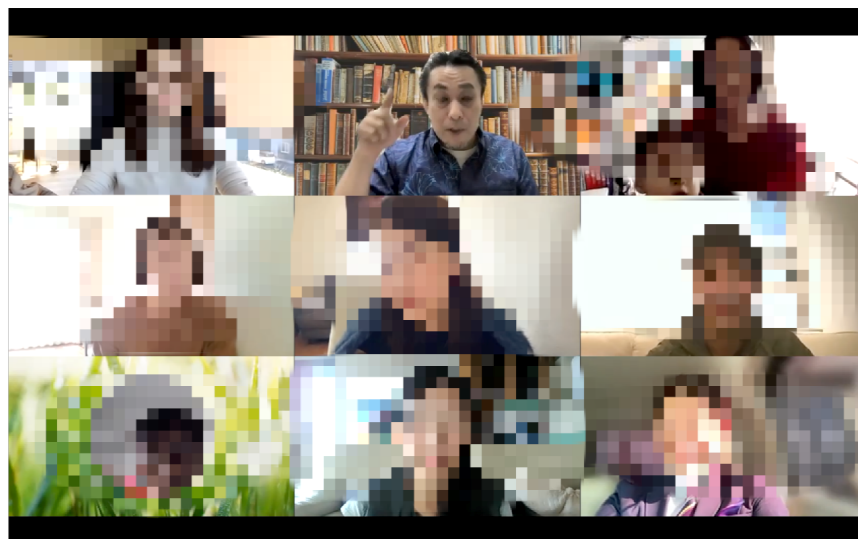
(下のリンクでお申し込みページに飛びます)



<いま現在お話したいこと、抱えている悩み（問題）記入して下さい>

[**▶ お一人で解決できない場合、無料セッションにお申し込み下さい**](#)

お知らせ



”自分の気持ちを伝えるのが苦手な人のためのセミナー”の動画は、もう手にされていますか？

これは参加者の1人が、体験講座中のたった30分で『潜在意識の思考のクセ』に気付き、ブレイクスルーが起きた時の動画です。

セミナーや、体験講座中の短い時間で【潜在意識】が意識でき、変化が起こるには理由があります。その秘密は”難しい言葉や専門的なことをせずに、それぞれに寄り添った関わり方をしているからなんです。

いま、最強の自分らしく生きるための方法、その潜在意識の思考のクセに気付き、手放せることができた貴重な動画もご覧ください。

先ずはこの1本、約1時間（58分33秒）の動画となります。

[▶ 今すぐ詳細を確認する。](#)

おわりに

.....

ここまでお読みいただきありがとうございました。

【自分らしく生きたい！】と自分なりに取り組みを始めても『結局いつものパターンに戻ってしまう…。』と悩んでいることかと思えます。

例えば「メディアで取り上げられた書籍を参考にするべきなの？」とか「あの人のセミナーに出たほうがいいのかな？」とか…

もちろん理想を言えば、ベストセラーの書籍を読んだり、著名な講師のセミナーを受けて、自分に変化が起きる方が良いに決まっています。

しかし言えることは、全員が変わる事は不可能だし、正解は誰も知らないし解らない。

そして、本質は別のところにあるという事です。

皆さんは、潜在意識の思考のクセに「気付き」→「受容」→「手放す」というプロセスに向き合うことは、今まで取り組んだことがないはずです。

この「自分らしく生きるためのファーストステップ かんたん5つの方法！」では、平均的な6割の中でも”変化したりしなかったりの人達”と、残り2割のネガティブ思考が根深く残っている人達が、かんたんなステップで【潜在意識の思考のクセに気づくことができ、自分らしく生きること】は、ハードルは高くないんですよ！ということをお伝えしたいと思いました。

おそらくそれらは、著名なセミナーに出る前の段階で、自分の思考のパターンを理解し手放すことが出来れば、自分の心に下地ができ、さらに他のセミナーの受け取り方が成果につながることになるはずです。

つまり、著名な方のセミナーを受けても変われなかった人達は「一人一人の思考が違う」ために、なんとなく『今までの経験からの行動』を選択し、いつものパターンに陥ってしまう人も多くいらしたはずです。

そう。

ご自身のマインドに、とても大きなメンタルブロックがあったのです。
それは、【潜在意識の思考のクセ】が原因だったということです。

このレポートがお役に立てれば幸いです。

お読みいただきありがとうございました。

人生が変わる学校® 宮本晋次
株式会社ボディサイン