

無意識は宝島

～誰でも思い通りに生きられる～



無意識が変われば
心が変わる

原田鍼灸整骨院
院長 原田浩一著

無意識は宝島

1、 心のままに生きる

輝いて生きるために

2、 欲望について

欲望の段階説

3、 性格について

性格とは何か

4、 意識と無意識について

誰も知らなかった意識と無意識の働き

思い通りに生きるために

無意識のプログラムを変更すれば誰でも思い通りに生きられる

5、 心の防衛機制

心の抑圧やストレスをプラスの方向に変える

置き換え、合理化、投影、反動形成、昇華、同一化

6、 自分を動かす 5 つの心

5 つの心の特徴と傾向

幼児期の発達心理 0 歳から 6 歳

マイナスの心を分析する

あなたはどのマイナスのパターン？

7、 脚本分析によるタイプ別プラス暗示のしかた

それぞれの心が高すぎる、低すぎる場合の改善案

8、 誰でも思い通りに生きられる

9、 人生の最終目標

ふり返ってみて良かったと思える人生とは

無意識は宝島

1. 心のままに生きる - 輝いて生きるために -

自由に生きている人を見て、うらやましく思う。

自分もあんな風に生きたいと思うけど、どうせ自分にはできないとあきらめている。

やりたいことをやっているはずなのに、つらいことがあるといつも途中で挫折してしまう。

一つのものを最後までやり遂げられない。

自分の夢や希望、理想につながるはずなのに。

いったい、自分が本当にやりたいことってなんなのだろう。

何かをやらなければと気ばかり焦っているけど、何をしてもいいかわからない。

周りの人が良く見え、自分に自信が持てない。

弱点さえどんどん強みに変えていく人がいる。

自分はやりたいことでもなかなかできないのに、苦手なものを一番得意なものにする人さえいる。

しゃべるのが下手な人が人前で話す^{はなしが}噺家になっていたり、内気だった人がセールスで、トップになっていたり、根暗な人が心をいやす

カウンセラーになっていたり、いじめられっ子だった人がボクシングの世界チャンピオンになったりする。

自分のやりたいことに打ち込んで、自分の力をどんどん発揮している人がいる。

プロ野球やサッカーでは、メジャーリーグや海外遠征で活躍している人がいる。

自分の好きな研究に打ち込んで、ノーベル賞をとる人もいる。

脱サラして、自分のやりたいことを仕事にする人もいる。

気の向くままに旅をして生きている人もいる。

自分とあの人達は、どこが違うんだろう。

自分の思い通りに生きたい、自分の心のままに素直に生きられたらどんなにいいだろうかと、誰もが願うことでしょう。

誰でも自分が理想とする生き方、輝いた人生を送りたいと思ったことはあるはずです。

では、どうすれば自分の生き方、すなわち自分の思ったことや考えたことを素直に表現し、行動に移すことができるのでしょうか。

実は、その鍵は無意識の心の中にあるのです。

何かをやりたい、何か欲しい、こういう人生を送りたいというような希望や願望に対する行動力は、潜在意識、すなわち無意識の心の中から生まれてくるのです。

この本の名前は『無意識は宝島』です。

この本はあなたの心の中に眠っている秘めたる可能性である宝物を探す地図であり、宝の箱を開けるための鍵でもあるのです。

人にはそれぞれその人にしかない持ち味という宝物があるのですが、それに気付いていないことが多いのです。

その持ち味を伸ばしていけば、誰もが憧れるような素晴らしい能力や才能に変わっていくのです。

多くの方は、その能力を開花させる前にあきらめてしまうのです。

しかし、それは一度や二度の失敗で、自分にはできないと思い込んでいただけなのです。

自分にはできないと思って、最初からあきらめているからできないだけなのです。

何回も失敗しても繰り返し努力しつづけると、できなかったことができるようになるチャンスを誰でも持っていると言っても過言ではありません。

大切なことは、今できなくてもいつかはできると信じていることなのです。

たとえば、格闘技をやっているとします。

今は強くないけど、これから強くなると思って練習をすると、必ず強くなります。

そして、いつか一流選手になると思って努力を続けていると、そうやってゆくのです。

他のスポーツ、また学問や仕事でも同じことが言えます。

得意、不得意はあっても、潜在能力を開発していくうちに、自分が目標とするところまでは、どんなことでもできるようになるのです。

つまり、自分の思い通りの生き方ができるのです。

しかし、自分にはできないとか、能力がないというような否定的な気持ちが、無意識のプログラムの中にたくさん入っていると、なかなかそう思うことはできません。

すぐに自分にはできないという思いが湧いてきて、あきらめてしまうのです。

逆に無意識のプログラムに「自分はできる」という肯定的な気持ちが入っていればどうでしょうか。

たとえ失敗や困難があっても、自分にはできると信じて、打ち込むことができるのです。

無意識をうまく活用すれば、自分の持ち味、個性、才能を最大限に引き伸ばし、誰もが思い通りの人生を生きられるのです。

できるという肯定的な心で目標に向かって行けば、つらいことがあっても、諦めずに最後までやりとげることができるのです。

そして、段々と自分の夢や希望が実現されていくのです。

この無意識という鍵を活かせば、誰でも思い通りに生きられるのです。

眠った秘宝はあなたに見つけられるのを待っているのです。

さあ、今まで気付かなかったあなたの中にある素晴らしい宝物を発見して、あなたの人生をより輝くものへと変えていきましょう。

この原稿が出版できたら、ぜひ読んでほしいと思っております。

はらだ鍼灸整骨院 院長 原田浩一