

## 第1章「潜在意識のしくみ」と「アダルトチルドレンの心の状態」

### ～あなた独自の思い込みで見つめる世界～

今日のレッスンはアダルトチルドレンの心の状態を潜在意識のしくみをまじえてお伝えします。

まずアダルトチルドレンという心の状態のとき、世の中がどんな風にみえているのかをご説明しますね。

### 【世の中を判断している自分独自の思い込み】

私たちが世の中をみているとき、—ニュースや誰かの言動など—必ず自分独自の思い込みのメガネをかけて物事をみえています。

シンプルに言うと、この世の中を自分がどのように見ているかということです。

#### Case 1 : 同じ事故のニュースを見たAさんとBさんの反応



テレビで同じ事故のニュースを見たAさんとBさんがいるとします。

Aさんは「嫌だ！怖い！！」「自分がそうなったらどうしよう??」ととても嫌な気持ちになりました。

かたやBさんは「危ないな～～～」という気持ちにはなったとしても「私ももう少し注意して運転しよう」とか「怪我人がいなくてみんな無事でよかった!!!」という明るい気持ちのほうが大きいのです。

同じものを見ていても、同じ状況に遭遇しても、**人によって感じ方が大き**

**く違う**というところが、その人独自の思い込みと関係しています。

## Case 2 : 彼が知らない女の子と歩いているのを目撃



彼が知らない女の子と歩いているのを目撃したという場合があります。

Aさんは「ひどい！！浮気している」と激怒し、寝込むほど落ち込みます。

Bさんは「あの子はだれなんだろう???ちょっと不安な気持ちがあるけど、彼に聞いてみよう」と考えます。

この反応の違いが「その人独自の思い込み」と関係しています。

私たちは **100%**自分の潜在意識にある自分の**思い込みのメガネ**で世の中をみています。



**【思い込みってどんなもの??】**

「私は見捨てられる」



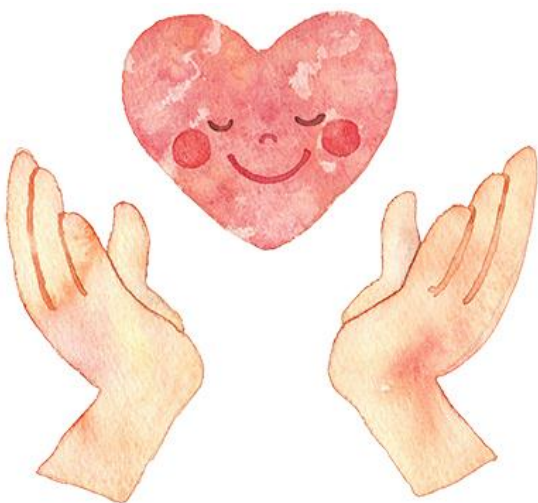
アダルトチルドレンの方が多く持っていらっしゃる思い込みとして「**私は見捨てられる**」というものがあります。

『その思い込みがある状態で、彼からメールがこなかった場合』

「嫌われてしまった！！どうしよう?!」とパニックになって、メールや電話をかけまくる行動に出たりするとき、この「私は見捨てられる」という思い込みが刺激されています。

自分に起きる出来事すべてを「私は見捨てられる」というメガネをかけて判断しています。

## 私は愛されているという思い込みのほうが大きければ？



もし「私は見捨てられる」よりも「愛されている」という安心ベースの思い込みのほうが強ければどうなると思いますか？

「忙しいのかな？」と思ったり、返信が来ないこと自体気にしていなかったり、そんなふうな反応になったりします。

自分がしている解釈は 100% **真実ではない**のです。

「メールが来ないのは彼が私のことを大切に思っていないからだ」というのは、**その人の「解釈」であって真実ではない**のです。

真実というのは、事実とも言い替えられます。

ここでの真実（事実）は「メールがこない」ということです。

## デートで自分の話を聞いてくれない

もう少し、解釈と真実についてお話ししますね。

彼とのデートであなたが彼に話をしていたのに、彼が「え？ごめん、何を言っていたの??」と彼が自分の話を聞いてくれてなかった。

あなたは「私の話は楽しくないんだ、、、」と悲しくなりました。

この場合の「解釈」と「真実（事実）」はなんでしょうか？

**解釈は「私の話は楽しくない」**

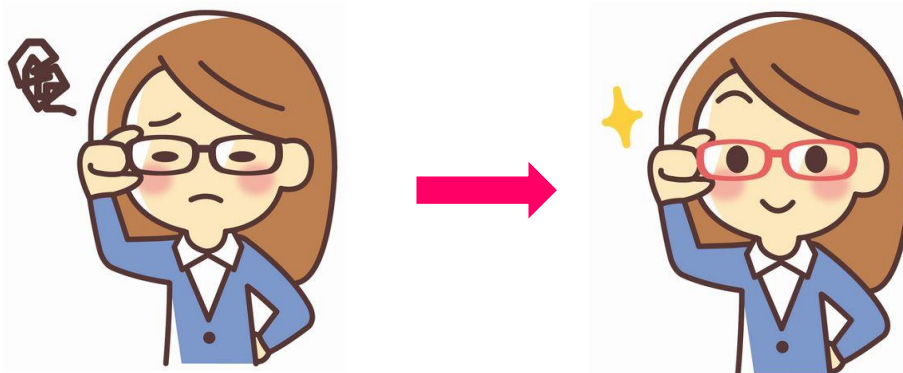
**真実（事実）は「彼は自分の話を聞かなかった」**です。

彼があなただの話の話を聞かなかったのは、心配事や考え事をしていただけで、あなたの話がおもしろくなかったわけではないのです。

## 思い込みは変えられる！！

大切なことは、**自分がどんなメガネで物事をみているかを知ること**。

そしてその**メガネはかけ替えられる（思い込みは変えることができる）**ということを知ることです。



## 【思い込みってなぜできるの??】

思い込みが作られるパターンは主に**3つ**あります。

### 1. 幼いころの生活環境



6歳ごろまでは脳の周波数が大人と違うので、自分の環境すべてをダイレクトに吸収します。

なので、生まれてから最初に接する人である両親との関係は、私たちにとても大きな影響を与えます。

ネグレクト<sup>注</sup>)などのひどいものであれば、もちろん強いネガティブな思い込みが作られることは容易に想像できますね。

でも**全く普通の愛情ある家庭でもネガティブな思い込みは作られます。**

両親に怒られたり、忙しくてかまってくれない時がたまにでもあったり、そういう日常の小さな出来事でも強いネガティブな思い込みはできることがあります。

アダルトチルドレンの心の状態になる場合、幼い頃の環境や両親との関係などが大きいということは、気がついていらっしゃると思います。

注) ネグレクト：養育すべき者が食事や衣服等の世話を怠り、放置すること。育児放棄。

## 2. いじめ、事件や事故などのトラウマ



多感な子ども時代にいじめや両親の離婚などは大きなトラウマになりますし、大人になっても殺人事件にまきこまれたりするなど、ショッキングなことがあればトラウマになります。

## 3. 生まれる前からの課題

私たちの魂はさまざまな経験を繰り返しています。

その人生で解放できなかった想いや痛みが作用している場合があります。

### 『事例』



セッションでクライアントさんが過去世と思われる時代に背中に剣が刺さっているとおっしゃったので、剣を抜いて光で癒すと、長年の背中の痛みも心の中の恐怖心も消えた例もあります。

この3つが思い込みが作られる主なパターンです。

## 【解消されやすい思い込みと解消しにくい思い込みの違いは？】

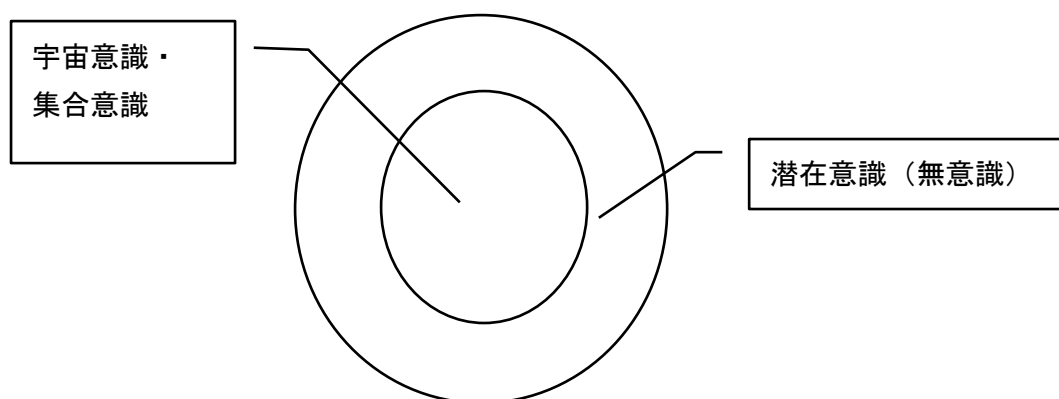
### 思い込みのある心の場所によって違う

『宇宙意識・集合意識 → 潜在意識 → 個人の意識』

超意識がベースになっていて、潜在意識、個人の意識と続きます。

図でこの一連の意識の流れを説明していきます。

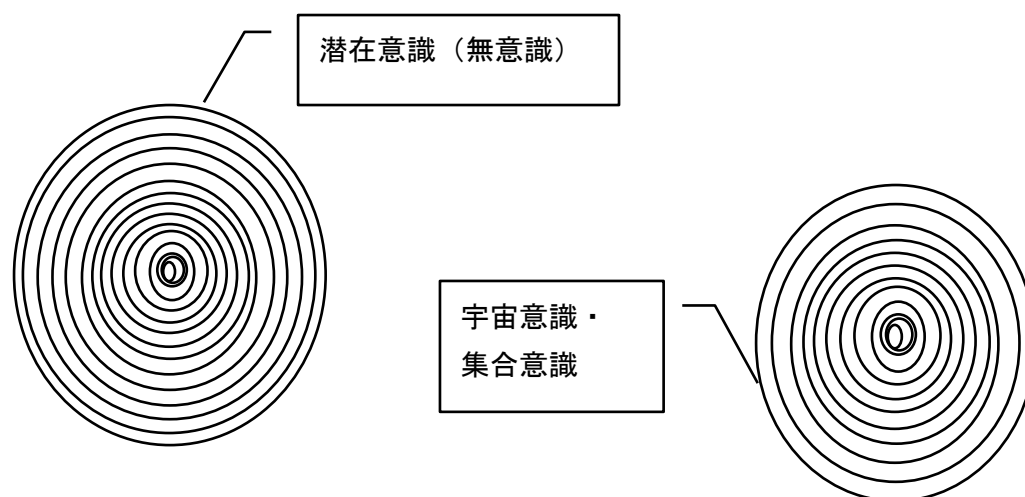
まずこんな感じで超意識と潜在意識の層があると思ってください。（とっても簡略化しています）



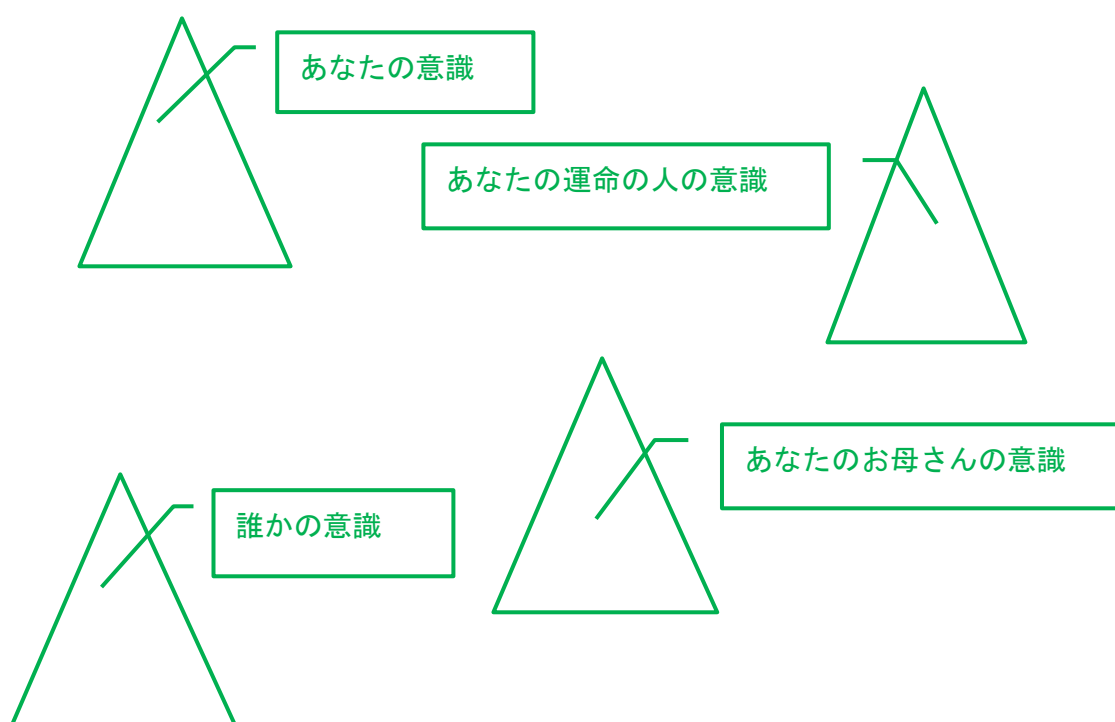
潜在意識（無意識）と宇宙意識・集合意識を取り出して拡大してみると、たくさんの層があり、どんどん深くなっています。

層は何層あるかはわかってはいません。

私たちの想像をはるかに超えそこは深い深い<sup>えいち</sup>叡智が存在する場所です。

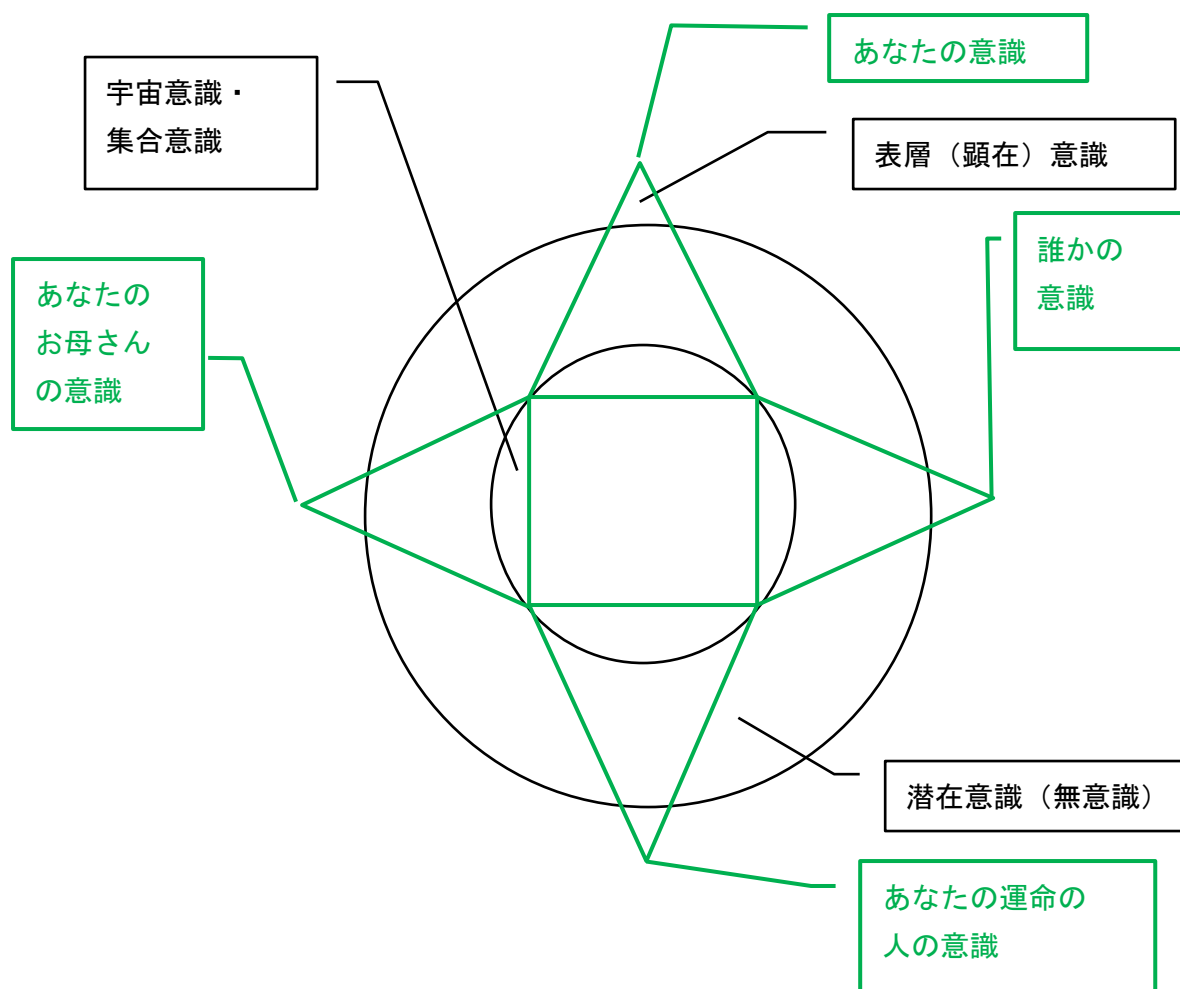


個人個人の意識を三角に例えてみます。



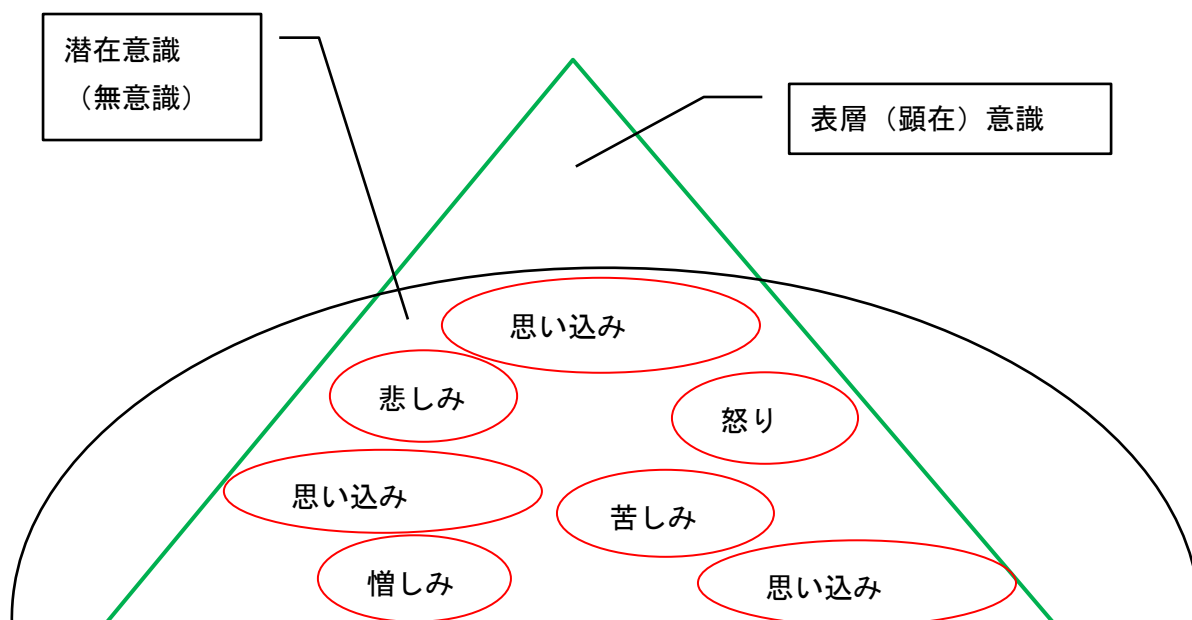
前の3つの図と融合したものが、下記になります。





この何層にもなっている様々な場所に多種多様の思い込みが存在します。

アダルトチルドレンの心の状態というのは、この**何層にもなっている様々な場所**に、下記のように**ネガティブな思い込みや感情がたくさんある**ということなのです。



## 深~~~~い層にある思い込みが重要なわけ

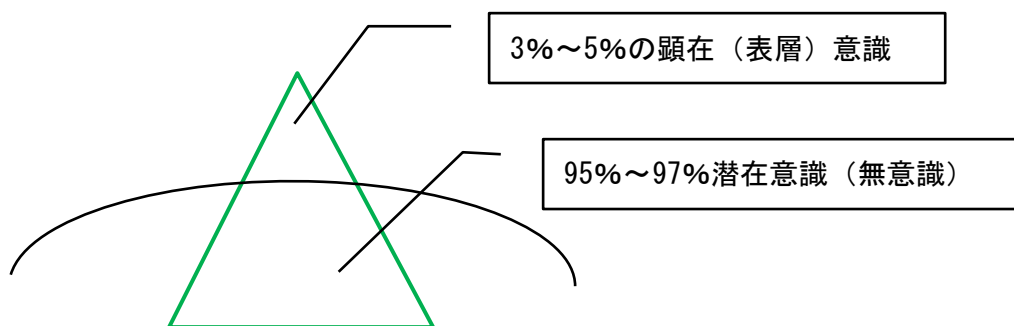
### 『顕在（表層）意識と潜在意識（無意識）の関係』

浅い層にある思い込みは比較的につけやすいですが、深~~~~い層にある思い込みは、隠れていて私たちには全く気がつきません。

けれども、気がつかない深~~~~い層にあればあるほど、無意識の作用は大きいので、私たちにとって重要です。

潜在意識（無意識）領域が圧倒的に強力に人生に作用するようになっているからです。

ですので、その深~~~~い思い込みを見つけていくことが大切になっていきます。

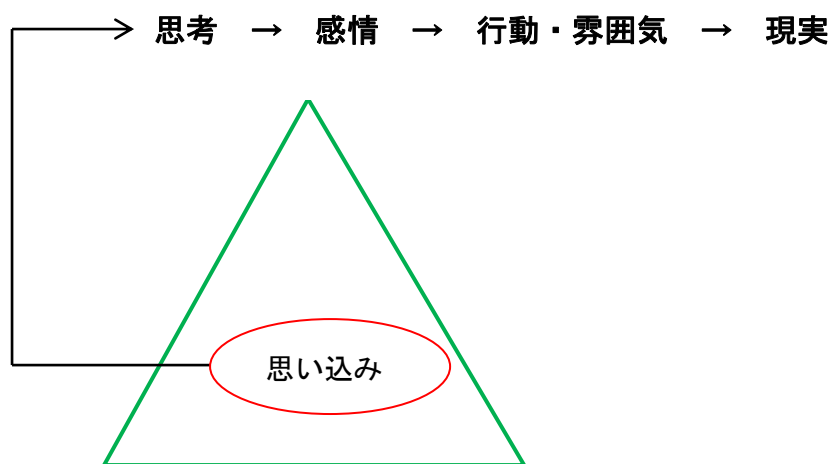


## 『現実が変化していくしくみ』

思い込みが変化すると、下記のように順々に変化していきます。

深いところにある思い込みであればあるほど、がっつりと無意識の領域になるので、私たちに強く影響を与えています。

ですので、**深い部分の思い込みであればあるほど、解放されるとその変化は大きい**です。



## 【最後に】

今は全部を理解できないけれど、思い込みをみつけ解放していくことって、なんだか大事なんだな〜〜〜と置いていただければ、このレッスン1は成功です^^

次回は、思い込みを見つけるワーク、心の傷を癒すワークを実際にやってみて、ご自分の心に変化する感覚を感じてみましょう。

ご感想やご質問がありましたら、下記までいただけると嬉しいです。

<http://soulmatelesson.com/contact.html>

個別のご返信はできないかなと思いますが、ご質問に関してはブログなどで回答させていただきます。

**※無断使用はお止め下さい。**

**内容の一部でも転用が認められた場合、法的処置をとらせていただきます。**