

## おまけテキストだよ

それじゃあ本編で話せなかったことを少し話すね。

まずおまけの「応援ボイス」だけど、これはゆらぎが思いついた言葉で応援していく音源だね。  
人を無条件に肯定するって作品はこの世界だとほとんど皆無だからね。

たまにあったとしても肝心のワードが「頑張って」などの「潜在意識的には重圧でストレスのかかる言葉」をチョイスしている物が多数だからね。  
だから今回はゆらぎがもっともっとゆるくて気軽なものを作ってみたよ。

これはストレスレベルがほとんどゼロな言葉だったりプレッシャーがかからない言葉を使っているから、ただ聞いているだけでも自尊心を高めるのにかなり効果的だからね。

もう1つのおまけ「応援ボイス ループ版」は何度でもリピート再生できるようにカットされた内容だから、連続再生ですずっと聞いているってのもアリアリだよー。

ファイルの説明が終わった所で補足説明に入るね。

まず…。

人は基本的には褒められて伸びる生き物だから、必要以上に叱られたりしごかれたりすると萎縮してしまい、その人の良さが伸びないケースが多いよ。

叱られたり否定されたり、他人から勝手に評価されることで自分の中の自信が喪失したり、自分の個性や能力を信じられなくなったり、萎縮したりするわけだね。

こうしたものは1つ1つは小さな力でも累積すればかなり大きな力になるよ。

そうだねー。

例えば幼稚園の頃は先生の質問に対して答えがわかっていようがいまいが、みんな我先にと無邪気で元気に手を上げてたでしょ？

でもこれが小学、中学、高校と進むにつれて教師の質問に自分から手を上げて答える生徒の数は激減するわ。

「手を上げるのが恥ずかしい」

「他人に調子にのっていると思われるのが恥ずかしい」

「答えを間違えたら恥ずかしい」

これらの考え方は合理的だし物事の分別がついたとも訳せるけど、同時に日々の生活の中での「他人からの言葉や視線」による影響を受け続けた結果とも言えるわ。

ゆらぎの言いたいこと、何となくわかるよね？

人は普段の生活の中で自分の位置を決めるけど、それは自分自身で無意識に位置を決めている事が多いの。

自分で決めた位置に自分ですっぽりとはまりこむ。

これは逆に言えば、自分で自分の立ち位置（自己認識）を変えることができたら、状況が変化するとも言えるわ。

### ■セルフイメージ

セルフイメージというのは、君が君自身をどう評価しているか？自分自身にどれだけの価値を見出しているかって自分自身への評価だね。

つまり「君が、君自身を本心ではどのランクに評価しているか？」って事。

このセルフイメージというのは世間の評価とはあまり関係ないもので、世間的に高い評価をされている人でもセルフイメージが低い人もいるわ。

セルフイメージの低い人は富や名声を獲得しても、内心では「自分にはそんな価値はない…」「自分はそれを受け取るべき資格はない…」と弱気に考えていたり自己嫌悪をしていたりするから、良い家の生まれでも裕福な経営者でも、やがてはセルフイメージの低さに従いその通りの場所に収まることも多いよ。

いくら裕福でもセルフイメージが低ければ、いずれは没落するし。

貧乏で恵まれていない人がセルフイメージまで低ければ、さらにひどい地獄を見ることもあるわ。

逆にどんなに貧乏でも「自分はこんなにすごいし価値がある！」「自分には誇れるものがある！」といった高いセルフイメージを持つ人は、やがてはそのイメージに相応しいステージに立てる可能性が普通の人よりも格段に高いかな。

もちろん裕福な人が高いセルフイメージを持ったなら、更に家系を豊かにする事も可能だよ。

こうした「セルフイメージの秘密」は一昔前まではごく一部の豊かな人間の間のみで秘伝として伝えられていたけど、今現在では「引き寄せの法則」をはじめとする知識が世間にも広まっていったから少しは馴染みがあるかもだね。

とはいえ家族関係や資産状況などの環境のせいで裕福な人は恵まれた環境で高いセルフイメージを描きやすいし、逆に貧乏な人は不利な環境で低いセルフイメージを描きがちになる事も事実だね。

家庭のしつけや学校の刷り込み教育で、自分の能力を否定しがちな考え方を植え付けられることもあるし。

おまけに今現在の状況が厳しい人の場合には「褒めてくれる他人」を探すのも一苦労だからね。

だからこそ、こうしたテクでまずは自分で自分自身を褒めて「自助」をしていかないといけないわけだよ！

自分で自分を褒めている内にだんだんと力が湧いてくるし、少しずつセルフイメージも引き上がってくる。

人間は無意識に相手の自信や意識を読み取る機能があるから「自分を信じている人」と「自分を信じていない人」では同じ内容の発言をしても、その結果が180度変わるケースも少なくないわ。

こうした知識を頭に入れて何事をするにもまずは自分を尊び、自分に自信を持つこと。

「自分に対するセルフイメージにより未来が大きく変化する」と認識しておくといいんじゃないかな？

#### ■褒めるためのルール

自分を褒めるにあたってのルールは3つあるよ。

1：全力かつ真剣に自分を褒める事！

これは大切なアクションだからバカバカしいとかおもっちゃダメだよ？

2：屁理屈でもでっち上げでもいいからとにかく長所を見つける事！

多少強引でもいいから、とにかく自分の褒める部分を見つけることが肝心だね。

3：自分を褒めることに抵抗感があるなら「これはメソッドだから」と免罪符を持つ事！

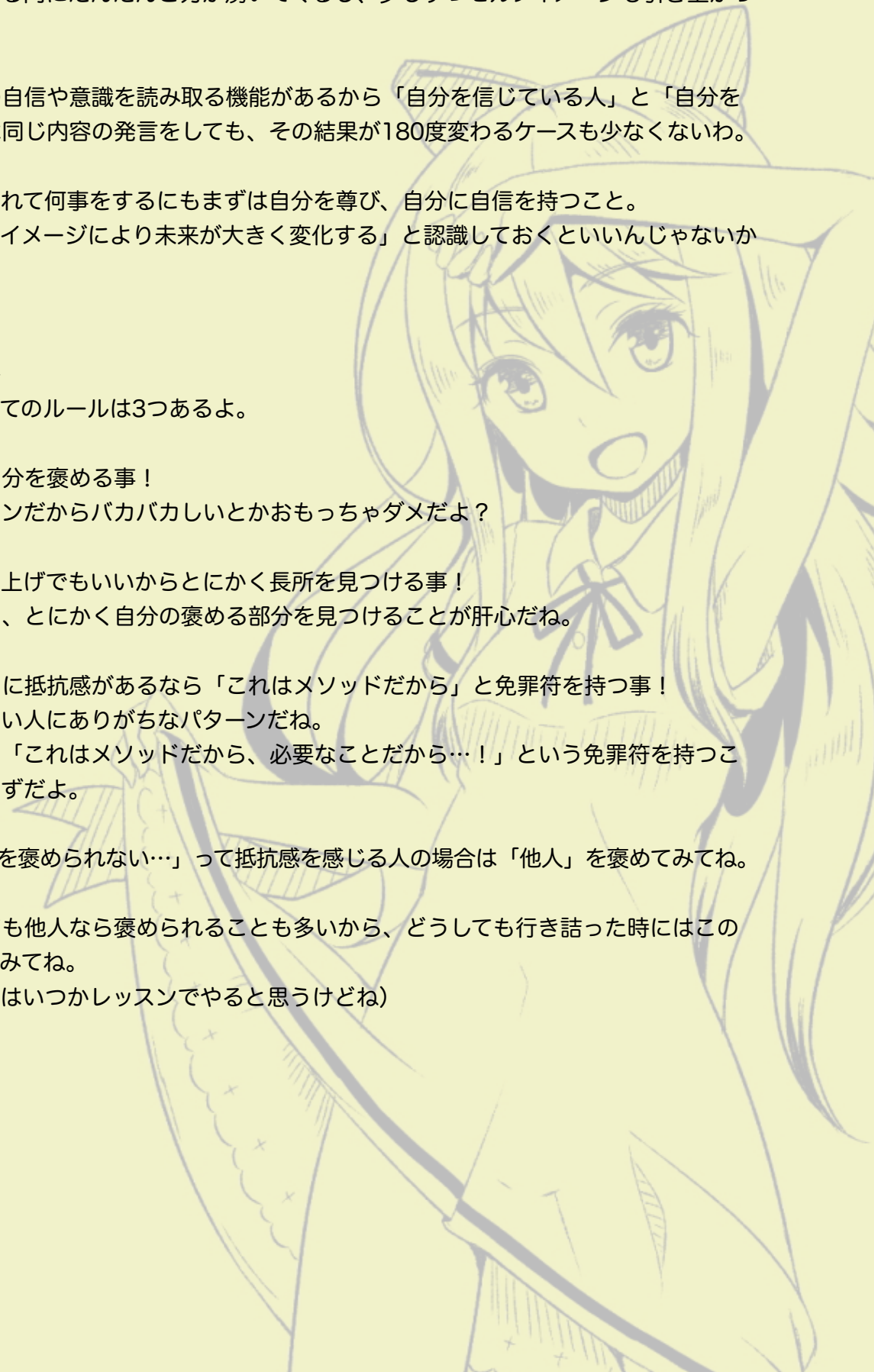
自分を褒め慣れていない人にありがちなパターンだね。

こういう人の場合には「これはメソッドだから、必要なことだから…！」という免罪符を持つことでやりやすくなるはずだよ。

もしも「それでも自分を褒められない…」って抵抗感を感じる人の場合は「他人」を褒めてみてね。

自分を褒められなくても他人なら褒められることも多いから、どうしても行き詰った時にはこのテクニックを活用してみてね。

(たぶんこれに関してはいつかレッスンでやと思うけどね)



## ■レッスンのポイント

それじゃレッスンの各段階のポイントを教えるよー。

### 「自分を褒める言葉」

今回はゆらぎが一例として幾つかの言葉を教えたけど、別にこれは何でも構わないよ。

### 「集中」

自分を褒めることは、慣れてない人だとむずかゆくなるかもだけど。  
多少恥ずかしくても「これはメソッドだ」と思うことで真剣に集中して行えるはずだよ。

### 「褒める」

言葉を増やして褒めるパートだけど、これも真剣に行うことで段々とその気になっていくからね。  
最初のうちはうまくいなくても、まずは形から入ることも大切だよ？

### 「更に言葉を増やして、いい気分になる」

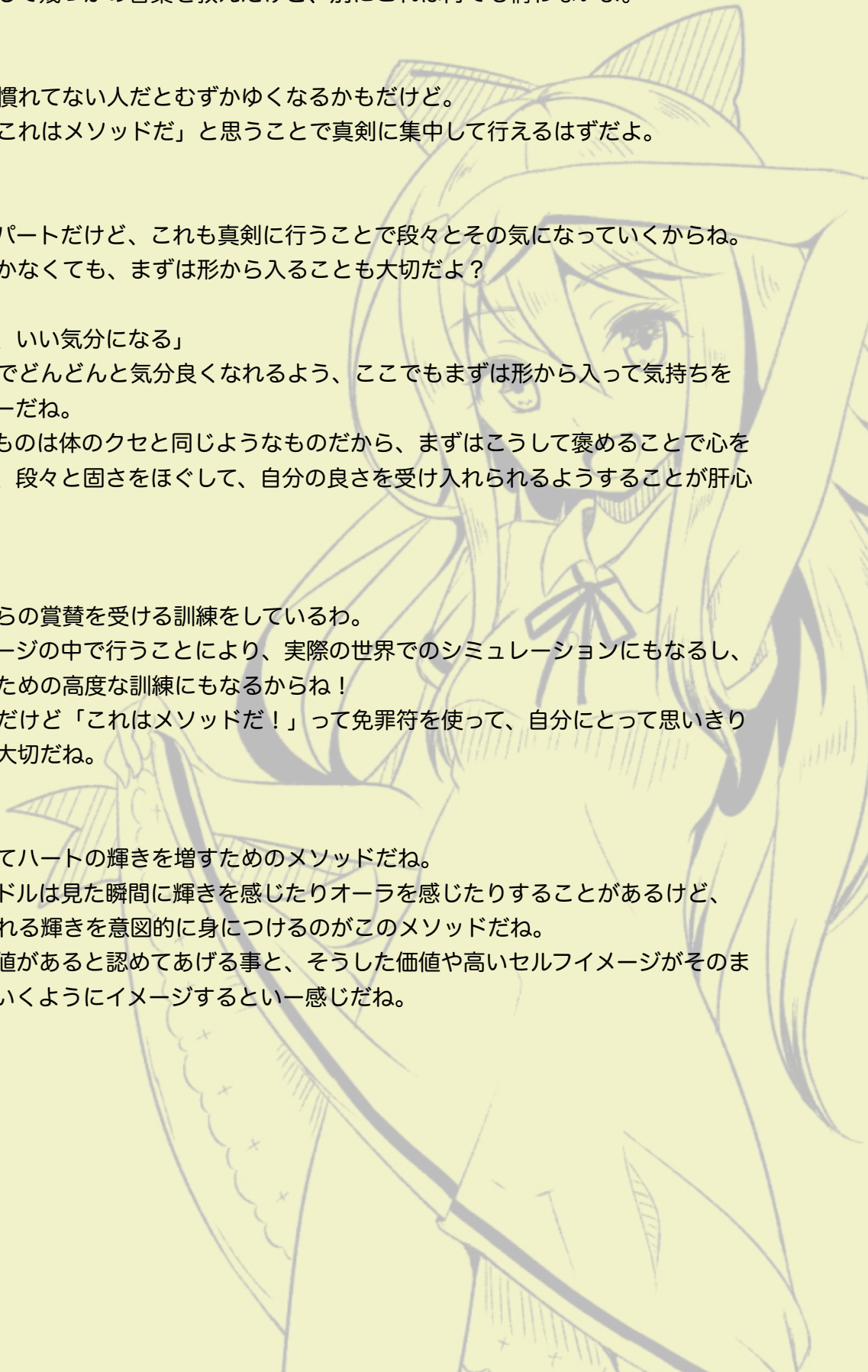
褒め言葉を増やすことでどんどん気分良くなれるよう、ここでもまずは形から入って気持ちを誘導していくのがベターだね。  
セルフイメージというものは体のクセと同じようなものだから、まずはこうして褒めることで心をストレッチしてあげて、段々と固さをほぐして、自分の良さを受け入れられるようすることが肝心だね。

### 「他人に褒めて貰う」

このパートでは他者からの賞賛を受ける訓練をしているわ。  
他者からの賞賛をイメージの中で行うことにより、実際の世界でのシミュレーションにもなるし、高い自己評価を受けるための高度な訓練にもなるからね！  
最初は恥ずかしいかもだけど「これはメソッドだ！」って免罪符を使って、自分にとって思いきり都合良く考えることが大切だね。

### 「ラスト」

最後は賞賛を受け入れてハートの輝きを増すためのメソッドだね。  
例えば本物の一流アイドルは見た瞬間に輝きを感じたりオーラを感じたりすることがあるけど、ああいった体から放たれる輝きを意図的に身につけるのがこのメソッドだね。  
コツとしては自分は価値があると認めてあげる事と、そうした価値や高いセルフイメージがそのまま自分の輝きになっていくようにイメージするといー感じだね。



## ■備考

長所は同じ内容を何度も褒めて伸ばすのもいいし、毎回違った長所を見つけて自分の良い部分を増やすのもいいやり方だよ。

「これだけは誰にも負けない」とかがあれば更にサイコーだね。

これはホントに何でも構わないよ。

例えば「ハンバーグが大好きなのは誰にも負けない」とか大食いだとか小食だとか「ポニテのアニメキャラをチェックするスピードは誰にも負けない」とかでも全く問題なし！

ホントに何でもいいからね。

後はまほー工房の公式サイト of 魔道書コーナーで

「意識を変える 意識が変わる 2016/4/14 世間に認められやすい物差しを使いセルフイメージを引き上げる知識について」の魔道書を読んでおくのもセルフイメージの知識を理解するのに役立つかもだね。

<https://www.dropbox.com/s/tu3ykrq25nq4q6j/%E6%84%8F%E8%AD%98%E3%82%92%E5%A4%89%E3%81%88%E3%82%8B%E6%84%8F%E8%AD%98%E3%81%8C%E5%A4%89%E3%82%8F%E3%82%8B.rtf?dl=0>

