

「潜在意識」を 味方につけましょう



無意識に行っている行動や思考は、振り返ると相当あるのではと思います。自覚している「顕在意識」はわずか5%であり、大半は自覚されない「潜在意識」とされます。それは信念・パラダイム・思い込みであり、セルフイメージであり、習慣であります。

潜在意識はオートバイロットシステムとも言え、自動化した行動思考様式、習慣の土台を成すものです。習慣とパラダイムは、人をその人たらしめるものと言えますし、それにより生き方や運命も変わるというものです。要は、潜在意識をより良いものに書き換えること

が、幸せと健康の向上につながり得ます。

潜在意識の特徴は、「自他の区別不能」「否定語も素直に受け取る」「過去か未来かわからない」「現状維持を好む⇨変化を嫌う」「すべてを覚えている」「現実とイメージの区別不能」など。過去のことからアイツを許せないと思いつけると、潜在意識的には、過去も未来も自分のことを許せない、という形で刷り込まれるのです。また、過去の体験から自分を規定し、それがさまたまなブロックをかけることもあります。良くも悪くもセルフイメージ以上にはならないのです。

書き換えには、リラククスした状態で繰り返し強く肯定的な視覚イメージをすること、願望を達成する行動を習慣化するまで実践すること、自分の常識を疑うこと、それらが役に立つでしょう。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>