

②ほんとの自分は・・・

「過去100年で最も偉大な発見は、潜在意識の力に気づいたことである」(心理学の父 ウィリアム・ジェームズ) ということばがあるように、自分を動かしているのは、潜在意識。心臓や体を調整しているのは潜在意識。

顕在意識 = 意識している心 → ハンドル

潜在意識 = 意識していない(意識できない)心 → エンジン

潜在意識は、顕在意識の考えを全て真実として受け入れる。悪いことを思うと悪くなる。たとえ現実がうまくいってなくても、いいイメージを抱けば、潜在意識はそれを実現しようと動いてくれる。

人は一度に一つのことしか考えられない。相反する暗示については強いほうのみを受け入れる。いいことを強く想え! 要は潜在意識に届いているイメージが実現される!! イメージを固める方法は暗示。暗示は ひん度 × 強度 で決まる。
→ 規律正しい生活者でも不幸な人は 実は心の中に幸福イメージを描いていないから。

→ 偽薬でも、良薬といいきかせて飲ませると75%の人が、改善する。

③さあ夢に向かって歩き出しましょう!!

◆暗示法その1 (小さな紙の魔力)

「目標・意義・手段・目標」を書いた小さな紙を7枚手書き。

毎日の生活の中で一番目にする場所に貼り、その前にきたら読む。(図1参照)

例: 冷蔵庫、洗面台など目にする所に貼る。

◆暗示法その2 (鏡のパワー)

鏡に写る自分に向かって自己暗示を繰り返す。

例「私は○○だ」と言い聞かせる。

◆暗示法その3 長期的・段階的 実現方法 (生涯設計)

5年後、3年後、1年後のなりたい自分の姿を個人、家庭、仕事の三つに分けて表に書き込み貼る。毎日朝晩、その表を読み続ける。(図2参照)

目標	私は体重50kg!
意義	①美しく、 元氣一杯 ②彼氏ができる
手段	①毎朝7時に起きて 30分ウォーキング ②肉をひかえる
目標	私は体重50kg!

図1. 小さな紙の魔力

	1年後21才	3年後23才	5年後25才
個人	・体重50kg (毎朝ウォーキング) ・英会話を習う (週1回通う)	・彼氏ができる (いつも明るく) ・英検2級	・結婚する (新婚旅行は オーストラリア)
家庭	・祖母の古希を 祝う	・家族5人で温泉 旅行に行く	・仕事と家庭の両立 (毎日夫にありがとう と言い続ける) ・両親にハワイ旅行 プレゼント
仕事	・正社員になる (言われたことは 必ずメモ) ・年収200万	・チームリーダー になる (積極的に意見を言う) ・年収300万	・チーフになる (誰よりも仕事に 詳しく) ・年収400万

図2. 生涯設計



ENJOY! 着物コーナー

㊦振袖編

(店長 森田 美和)

①21世紀は和の時代

今、世界が日本の和の心に注目している。和の心とは、万物に神を感じ、感謝し、調和を重んじる心。和の結晶が着物

日本人の着物姿は世界から美しさを着ると賞賛されている。

振袖の長い袖には、良縁をよびこむようにとの祈りが込められている。

良縁が見つければ、その縁が逃げないように、袖をとめた。→留袖の由来。

②振る舞い編

・物を取るときなど手を差し出すときは、たもとを押えながら、クロスに手をだすときれい。右前の物は左手を指しだす。右手でたもとを抑える。

・ストール、コートは会場内では、はずすこと

・歩きづらいときは、少し股ワレポーズで、裾を開くと歩きやすくなる。

・トイレでは、袖(そで)と、裾(すそ)が心配。袖(そで)をくくってしまう。裾(すそ)はたくし上げて帯にはさんでしましましょう。

・階段は少し斜めをむいて上がると、おしとやか。

・写真に写るときは、真正面を向くのではなく、少し斜め横を向く。前側の足を少し引いて上半身をねじり顔を正面に向ける。手先は、帯締めと帯の下線の間くらいに置く。