

# The Changing!



～関わりをデザインすれば

人生もデザインできる～

# はじめに自己紹介

---

- ❖ **Anomaly Name** : サトリ
- ❖ **Business Name** : YoShi@左脳系スピリチュアリスト
- ❖ **メイン媒体** : 『悟りの書』 『左脳系スピリチュアル』 『リバタイズ』 で検索。
- ❖ **活動内容** : 情報発信 (教育・啓蒙活動)
- ❖ **コンテンツ** (教材・セミナー・コンサルなど) 販売やアフィリエイトが主な収入源。
- ❖ **2012年初めまではフツの会社員だった (教育業界) 。**
- ❖ **人生で何度も『自分を変えること』に成功してきた人間である。**

# 変化には2つの意味がある

- 自分自身の変化（変身）

コンプレックスの克服、性格を変えること etc.

⇒ 内の変化

- 人生の変化（現実の変化）

貧乏生活 ⇒ セレブ 成功者になる etc.

⇒ 外の変化

※2つの変化は別々に起こるわけではない。

自分が変われば受け取る現実は変わるし、

現実（状況・環境）が変われば、自分の中身も変わっていく。

# 変化のための2つのアプローチ

---

## I. 自分を変える

## II. 自分以外を変える ⇒ とらえ方に注意！

他人を変えようとすることや、世界を変えようとするのではない。

他人の目に映る世界を変えようとするのはNG

# ここで認識を変えてみよう

## 自分 = 世界

あなたにとっての『世界』とは、あなたの『認識』によって創られる世界のことである。

70億人の人がいれば70億通りの世界がある。

他人の目を通せば、『世界』は変わる。

春が好きな人と春が嫌いな人とでは、  
同じ『いまここ』にいても、別の世界を生きている。

# そもそもどこからどこまでが『自分』なんだろう？

ペットボトルの中の水と、  
あなたを分ける境界は、明確には存在しない。

あなたは、あなたが認識する、この『場』そのもの。

今、あなたが『あなた』だと思っているものは、  
物心がついてから、ずっと錯覚し続けてるだけの存在。

『自分』というものが、どれだけ虚ろで曖昧な存在なのかを実感してみよう。

曖昧だからこそ、カンタンにカタチが変わる。

⇒ つまり、自分を変えるのはカンタンなことだと気づける。

# 『自分』を定義しなおそう

意識を広げて考えてみる。

自分が自分だからこそ成立するもの = 自分 だと考えてよい。

今、身の回りに置いているものは、あなたが無意識のうちに、  
あなた自身の一部として『選択』しているものばかり。

あなたが『選択』しているものの集まりが『あなた自身』。

他人の存在も同じ。人は世界の中で孤立してバラバラに存在している  
のではなく、お互いに世界を共有しながら重なって存在している。

# セルフイメージとは何か？

※僕が『左脳系』と名乗る理由

⇒ 左脳の役割は、『翻訳』すること。

表現を変えると、『言葉を定義する』こと。

みんなセルフイメージって言葉を曖昧にとらえすぎている。

セルフイメージとは、、、

『自分らしいと思っている自分の姿』

あなたのセルフイメージの中には、あなたの両親や親しい友人など、あなたが日常的に、身近に接する人たちも含まれている。

# 自我（エゴ）という分離意識

人は生まれてから物心がつくまでは、潜在意識主導で生きている。

『物心がつく』、とは世界から自分を切り離して、  
『自我』というものを自分で認識し始めること。

この『自我』というものが人生を必要以上にムズカしいものにする。  
ただ、『自我』があるからこそ、人生で人としての喜び、幸せを経験  
することができる、という側面もある。

重要なのは、『自我』だけが自分のすべてではない、という認識。

世界の中に独りぼっちで自分（自我）が存在してる、ととらえるから、  
人生がムズカしいものを感じる。

# ここまでの話を聴いてきて

あまりにもぶっ飛んだ話で、

『もしかして自分は怪しいセミナーに来ちゃったのかも??』

と思った方もいるかもしれませんが。。。

まずは、心理的なブロックを外してみてください。

全部まるごと信じる必要はないけど、『そーいうもんかな』とか、

『そうなのかもしれない』って程度に受けとめてみてください。

ここまではすべて、『前提』レベルの話なので、ここが理解できてないと話が先に進まなくなっちゃうので。。。

# 人生 = 自分 + 環境

自分 = 世界 がスムーズに受け容れられない人は、

自分 = 人生 というワンクッションをおいてみよう。

自分という存在を考えるとき、個人としての自分って視点じゃなく、  
物語（ストーリー）としての人生、って視点でとらえてみよう。

あなたの人生は、あなただけのものではなく、

個人としてのあなた（主人公）、あなた以外の他人（登場人物）、

場面（環境・状況）という、それぞれの要素があって初めて成立する。

※歴史上の人物とかで考えても同じ。

# 『関わり』が人生を彩る

人生を、一つの世界観をもった『物語』だととらえたとき、  
個人としてのあなたが、誰と出会うか、誰とともに過ごすか、  
ということがとても重要になってくる。

人との出会いだけでなく、  
人生は、自分以外のものとの『関わり』なしには成り立たない。

ここで、変化のための2つのアプローチに話を戻すと、

**I. 自分を変える**

**II. 自分以外を変える**

『自分以外を変える』の意味が分かってもらえると思う。

# エゴにフォーカスするとムズカしくなる

多くの人は、個人としての自分（エゴ）にフォーカスして、  
自分を変えようとするが、その結果、ほとんどの人が失敗してしまう。

既存の自己啓発系メソッドもほぼすべてが『エゴ』にフォーカスしたものの。

そもそも、自分で自分、つまり、エゴの力でエゴを変えるのはムズカしい。

自信のない人が、今日から自信をもとうとしてもムリ。

行動できない人が、いきなり行動できるようになれたら不自然。

既存のメソッドで自分を変えようとしたら、結局、強力な自己暗示や、  
洗脳を使うしかない。これは人によって向き不向きがある。

だから、『自分以外を変える』アプローチが必要になってくる。

# セルフイメージは『思い込み』でできている

あなたが思ってる『あなたらしさ』なんて、すべて『思い込み』に過ぎない。

この世に確かなものなんて何一つない。あなたはたまたま目についたものだけを見て、それに勝手な解釈を付け加えて、自分の『思い込み』で世界を観ているのに過ぎない。

『思い込み』は、多くの場合、過去の記憶によってできている。

セルフイメージが低く、自信をもてない人は『自信のない自分』という記憶しかもっていない。

⇒ だから、『自信のある自分』をイメージできるワケがない。

自分の中に、『望ましい記憶』がないから、結局変化することができない。

# 経験は強力な武器になる

『思い込み』、つまり『記憶』がセルフイメージの材料になる。

自分自身が経験したことが、一番強く『記憶』に刻まれる。

だからこそ、『経験』は誰にとっても強力な武器になる。

自分の身をもって『経験』したことは、とんでもなくリアルで臨場感をもった『認識』になるので、強い『思い込み』ができる。

一度、月収100万円を『意図的に』達成できた人は、ゼロからスタートしても、またすぐに稼げるようになる。

※経験したことはセルフイメージに取り込まれる、というのがここでの一つのポイント。ただ、実際に自分で経験しなくてもセルフイメージを変えることは可能。詳しくは後述する。

# 『関わりをデザインする』とは？

『自分以外を変える』⇒『関わりをデザインする』

変える、ではなく『デザインする』という言葉を使う。

変える、では何をどう変えるのか、ちょっと曖昧なイメージで、どこにエネルギーを注げばいいのか、ボヤけてしまう。

『デザインする』とは？

⇒ 必要なものを残して、他を捨てること。手放すこと。

つまり、『変化』のために重要なのは、自分が関わっているものの中から、何を残し、何を捨てるのか？を明確にすること。

# 自分以外を変えれば自分も変わる

自分が関わるものを変えていけば、自然に自分も変わっていく。

自我（エゴ）にフォーカスするのではなく、  
自己（セルフ）にフォーカスする、ということ。

人生という物語を変えるためには、主人公のキャラ設定を変えるだけでは足りない。他の登場人物や場面設定などを変えることで、もっとカンタンに、効果的にストーリーを変えることができる。

個人としての小さな自分（エゴ）を変えようとするのではなく、  
自分が関わりをもつものをふくめた大きな自分（セルフ）を  
変化させる、という視点をもつことがポイント。

他のキャストや場面設定を変えれば、自然に主人公のキャラも変わる。

# セルフイメージが人生を創る

~~~~~  
というか、セルフイメージは人生そのもの。

人は、自分のセルフイメージにふさわしいものしか受け取れない。

自分のことを『**運が悪い**』と思ってる人が、突然幸運に巡り会うことはない。

お金の縁のない人が、突然大金を手にしても、すぐに失ってしまう。

成功者は、大きな失敗をしても、必ずまた再起できる。

セルフイメージは『**種（原因）**』、その人が経験する現実には『**果実（結果）**』

さえないセルフイメージ（種）から、突然、  
成功という現実（果実）が育つことはあり得ない。

妄想が生み出す『**おとぎ話**』に惑わされないこと。

より良い現実を受け取るためには、自分のセルフイメージを上げること。

# セルフイメージとは習慣の集まりである

セルフイメージって、具体的には何のこと？

一つの回答となるのが、『セルフイメージとは習慣の集まり』

人間は習慣の動物である。

朝、何時に起きるのか？ 誰と普段親しくしてるのか？

どんなものを食べるのか？

習慣の集まりが『あなた』という人間を定義する。

習慣とは、意識しなくてもやっていること。言葉を変えると、

『日々、何を選んでいるのか？』という無意識のプログラム。

無意識に選んでいるものが、あなたのセルフイメージを創っている。

# 無意識を意識する

あなたが日々、無意識に選んでいるものが『あなた』という人間を定義する。

その『無意識の選択』を、いかに自覚し、意識的に行なうかが重要。

そういう『自覚した意識』をもつことを、『覚醒』や『悟り』と呼んでいる。

これは、『関わりをデザインする』ためにも必要なポイント。

人の思考や行動は、『習慣化』されることによって、  
主導権が顕在意識から潜在意識（無意識）に受け渡される。

習慣は無意識に支配されているが、習慣を選ぶことは意識できる。

身につけたい思考や行動を小さく始めて、繰り返して慣れれば、

それは習慣化されて、あなたという人間の一部分になる。

# 自由意志なんてものはない

現実 ⇒ 行動 ⇒ マインドセット ⇒ セルフィメージ  
(プログラム)

刺激を受けたとき、どう感じ、どう考え、どう行動するのか？  
という基本のプログラムは自動反応で行なわれる。

つまり、人間には『自由意志』なんてものはなく、人は、  
過去の記憶の情報の中にあるものしか選ぶことはできない。

マインドセットを変えるためには、脳の中に新しいシナプス結合を  
つくって、新しい記憶をつくる必要がある。

そのために有効なのが、現実世界の中で、新たなものとの『関わり』  
をもつこと。新たな『可能性』に出会えばマインドセットが変わる。

# 新たな出会いが自分のステージを上げてくれる

一番わかりやすいのは『関わる人を変えること』

僕（サトリ）の例で言えば・・・

ワサシンと出会ったことで、身体の不自由な17歳の少年が、1億円稼いでしまったり、好きなことを好きにやるだけで自由に生きていける、というネットビジネスの『可能性』が、自分の人生の中に加わった。

⇒『自分にもできることなんだ』

アノマリーに参加して・・・

ワサシン・モンジュ・アウン・バクさんなどなど、自分よりもステージの高い人たちが、どういう『思考回路（マインドセット）』をもって、行動を選択しているのかを間近で観ることができた。

⇒『結果を出す人はこういう考え方をするんだ』

# 人は人から一番影響を受ける

ステージの高い人と接することで、自分の中の『当たり前』の基準が変わる。

セルフイメージとは、あなたがイメージするあなたの姿、であると同時に、  
あなたと関わる他人がイメージするあなたの姿、でもある。

あなたの周りにはいる人たちから、あなたはどのような人間だと観られているか？

現在のあなたに対して、過去のダメなあなたのイメージを投影して観る人が、  
もし今、あなたの周りにはいるのなら、今すぐ距離を置かないといけない。

ドリームキラーと一緒に過ごす時間が長ければ長いほど、  
あなたの未来の可能性はエネルギーを奪われていく。

# 人は言葉に縛られる生きもの

あなたは今、あなたに対してどういう言葉をかけてくれる人を  
身の回りに置いていますか??

あなたの周りにはいる人たちは、すべて、あなた自身の意志で  
あなたが自分の身の回りに置いている、と自覚しなければならない。  
(無自覚の選択に気づくこと)

人との『関わり』は自覚した自分の意志を反映させてデザインすべき。

どういう言葉をかけてもらいたいのか?

相手に対してどういう言葉をかけてあげたいのか?

誰と関わるのか? よりもむしろ、どういう関わり方のできる人か?

という観点をもつことの方が重要。

# 言葉という魔法を使いこなそう

言葉というものは、『指向性』をもっている。前向きな言葉、後ろ向きな言葉、どちらを使うのか、使われるのかで、エネルギーの方向が変わる。

人生をいい方向に進めるのか、悪い方向に進めるのか？

『いい』とか『悪い』は主観でしかないので、あなたの人生にとって、『望ましい』のか、『望ましくない』のか、と考えればいい。

もし、『がんばらなくてもいいよ』という人ばかりに囲まれていたら、あなたは、『がんばることのできない人』になってしまう。

どんな言葉を使う人たちに囲まれていたら、あなたはあなたらしく、最高のパフォーマンスを発揮できる、最高の自分でいられるのか？

# 『成長』という観点が大事

どういう経験を重ねていったとしても、あなたが『成長』し続ける限り、あなたの人生は、あなたにとって望ましい方向にしか進まない。

どんな経験も、『学び』という観点でとらえれば、あなたを『成長』させる糧となるものでしかない。

あなたが、過去にどんな経験をしてきたとしても、それらの経験はすべて、あなたを確実に成長させ、あなたの人生を前進させてきた、という『事実』に、あなたは気づくことができるだろうか？

# 『前提を変える』というテクニック

自分自身を成長させるのに有効なのが、『前提を変える』というテクニック。

『視点を上げる』『抽象度を上げる』という表現もできる。

たとえば、あなたが会社員なら、上司（役職持ち）の視点で日々の仕事に向かってみる。社長の視点で仕事をとらえてみる。

セミナーを受講するときは、セミナー講師の視点で受講してみる。同じ内容を自分自身が講義する、という『前提』で参加してみる。

教材から何かを学ぶときは、その知識を、人に教えるという『前提』で学ぶ。

『視点』を上げ『前提』を変えることで、あなたの中で『主体性』が発揮されると同時に、視野が広がり、いろいろなものが観えてくる。

# 成功者の視界を知る

視点を上げ、前提を変えることで、視野が広がり、今まで観えてなかったものが観えるようになったとき、あなたの感じ方やとらえ方が変わる。

視野が広がることで、情報量が増えるため、プログラムが書き換わる。  
つまり、この時点でああなたのマインドセットが変わるということ。

『成功者の視界』を知ることが、あなたの『変化』の決め手となる。  
憧れの人を見つけて、その人の『思考回路』をモデリングしよう。

その人にはどんな『視界』が観えているのか？

それを知るために、その人と同じ体験をしてみたり、  
話を聴いて、その人が経験したことを追体験してみる。

# まとめ ～あなたが『変化』を求めるなら～

- フォーカスを内（エゴ）に向けるのではなく、自分が関わっているものを変えることにフォーカスに向ける。
- 関わりたい人やものごとと積極的に関わり、関わりたくない人やものごととの関係を断っていく（距離を置くのでもOK）。
- 憧れの人を見つけて、その人の『視界』を知る。そのために、その人の『思考回路』をモデリングする。
- 『思考回路』のモデリングのためには『音声教材』か、その人が属するコミュニティに飛び込むのが有効。
- コミュニティに飛び込むのなら、相手を喜ばせることに集中する。