

心屋仁之助 & ザムヒメ

心屋仁之助 & ザムヒメ

「幸せな自分の作り方」

- 13:30 ~ 14:30 心屋仁之助セミナー
- 14:30 ~ 14:40 休憩
- 14:40 ~ 15:40 ザムヒメセミナー
- 15:40 ~ 16:10 ライヴトーク&質疑応答

「性格は捨てられる」

今日は、このタイトルに惹かれて
この本を手にとって頂いた方に

「性格は捨てないで」

というお話をさせていただきます。

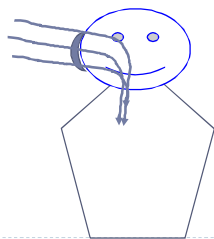
「聴くセラピー」

この話を聞いてしまったあとには
あなたの心に化学変化が起きます。

もう、あとには戻れません (^ u ^)

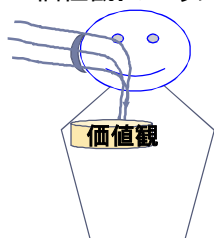
感情の作り方

- ▶ 私たちは、生活していく中で、 様々なものを、
見て、 聞いて、 感じて
自分の中に「情報」として採り入れます。



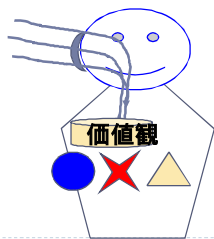
感情の作り方

- ▶ そして、 そうやって採り入れた情報を
自分の中にある
「価値観」というフィルターに通します。



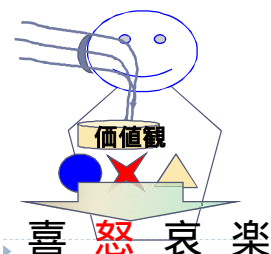
感情の作り方

- ▶ 「価値観」というフィルターに通したときに、
自分の価値観に沿うか沿わないかで
× を判定します。



感情の作り方

すると、喜 怒 哀 楽 という
「感情エネルギー」に変換されます。



感情の作り方

この「価値観」というフィルターは
何で出来てるかというと、

その人の「過去」で出来ています。
その人が経験し、学んできたものによって
自分だけの
「信じるモノ」「侵してはいけない戒律」
が出来上がっていきます。



感情の作り方

この「信じるモノ」「侵してはいけない戒律」
に沿うものは、喜や楽、
沿わないものは、怒や哀 なって現れます。

それぞれの人が大切にしている
この基準を「価値観」「信念」と言います。
その人固有の「 」のようなものですね。



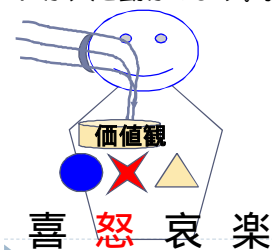
感情の作り方

この「信じるモノ」「犯してはいけない戒律」
に沿うものは、喜や楽、
沿わないものは、怒や哀 なって現れます。

それぞれの人が大切にしている
この基準を「**価値観**」「**信念**」と言います。
その人固有の「**宗教**」のようなものですね。

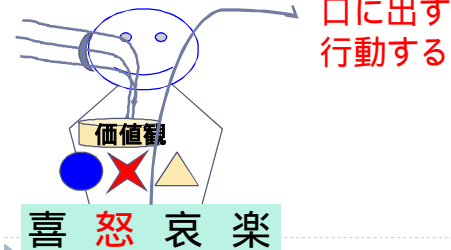
感情の作り方

この「**価値観**」「**宗教**」「**戒律**」の
フィルターを通して生まれた「感情エネルギー」
これが人を動かします。強いエネルギーです。



感情の作り方

本来は、
「**口に出す**」「**行動する**」ということで
消費する必要があります。



感情の作り方

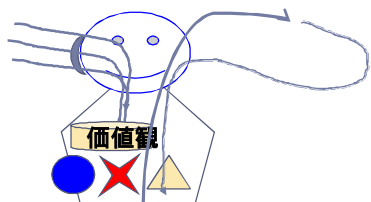
しかし、多くの人がそれをしません。
口に出さない、行動しないのです。
そして「飲み込んでしまう」のです。



喜 怒 哀 楽

感情の作り方

それはどうしてなのでしょう。



喜 怒 哀 楽

感情の作り方

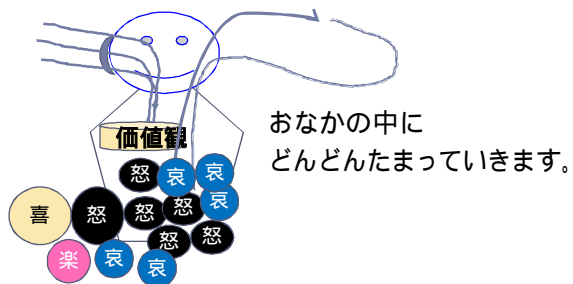
こんな理由があるのではないのでしょうか。

- ・カッコ悪い、
- ・恥ずかしい、笑われそう
- ・怒られるかも
- ・傷つけてしまうかも
- ・なんて思われるだろう
- ・自分が傷つきそう
- ・きっとわかってもらえない

喜 怒 哀 楽

感情の作り方

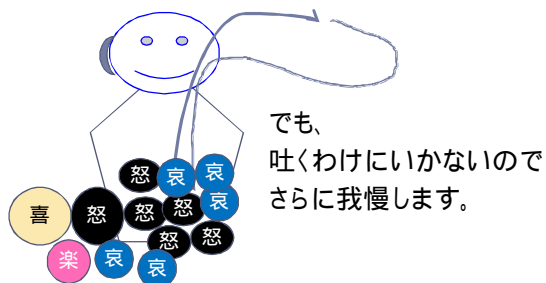
そして飲み込まれて消化されなかった「感情」は



おなかの中に
どんどんたまっていきます。

感情の作り方

たまってくると苦しくて吐きそうになります。



でも、
吐くわけにいかないので
さらに我慢します。

感情の作り方

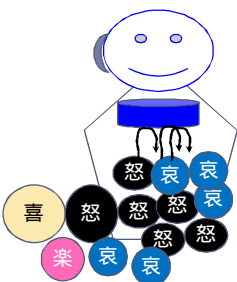
そうやって飲み込む癖がつくと、のどのあたりに



「自動感情飲み込み装置」
が設置されて喜も楽も
すべて
飲み込むようになります。

感情の作り方

それを続けた結果、



「自分が何を感じているのか」
がわからなくなるのです。
