

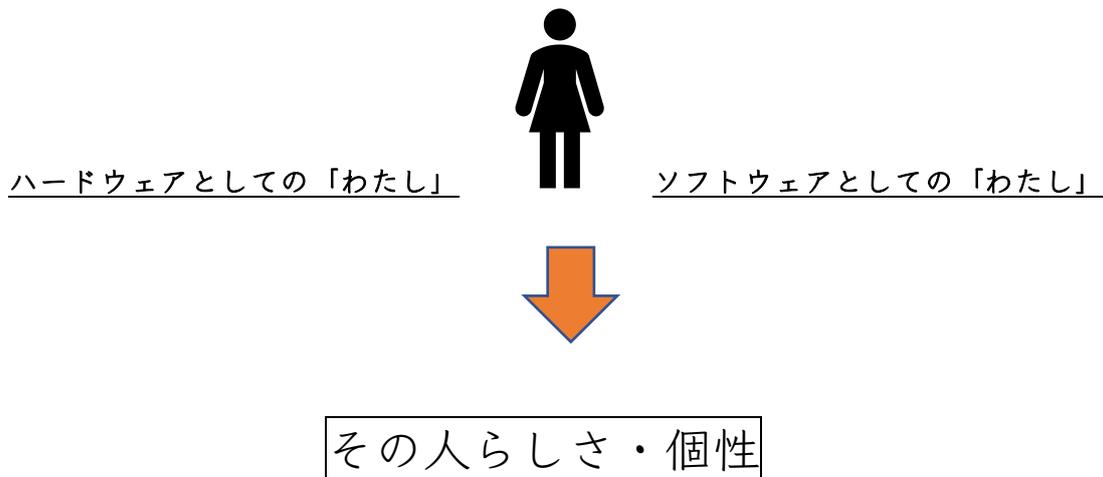
リコネクト・グループプログラム
(3回目課題)



平成 30 年 11 月 16 日作成

『今の自分を創り出しているプログラム』

私たちは、身体（ハードウェア）を持って生まれ、そこに「環境」によって影響されたソフトウェア（プログラム）が無意識に作られ、潜在意識の中にそのプログラムがインストールされています。



今の自分らしさは本当だろうか？

人（心）はそもそも「安心・安全」を求めるので、環境で体験した事柄を「快」か「痛み」かで意味付けし、その後、X=Y という公式を自分の潜在意識にプログラムとして設定します。

それ以降は、特に意識することもなく、オートマチックにそれを適用することで、ずっと「安心・安全」を確保して生き延びようとしています。

しかし、

魂は、成長したい、自分の人生の目的を果たしたい。と望むので、「安心・安全」で生きる自分が窮屈に感じ、自分を生きている実感が持てなかったり、生きづらさを感じるようになります。そのサインを無視し、ごまかして生きると、向き合わざるを得ないような現実（人生の転機）を自分で創り出すのです。

人がどんな風に成長し、人生がどんな流れで進むのかを理解しましょう

足し算期

肉体的にも精神的にも成長するために、人生のはじめはいろんなことを体験します。何を得るのかは、「環境」に大きく影響されます。

親からの価値観や言葉、先生の価値観や言葉、社会のルール、成功体験、失敗体験、人間関係。様々な体験を通して、自分の信念や価値観、そして「わたしはこういう人だ」という自己認知が出来上がってきます。

この時期に、本質とは合わないことも体験します。

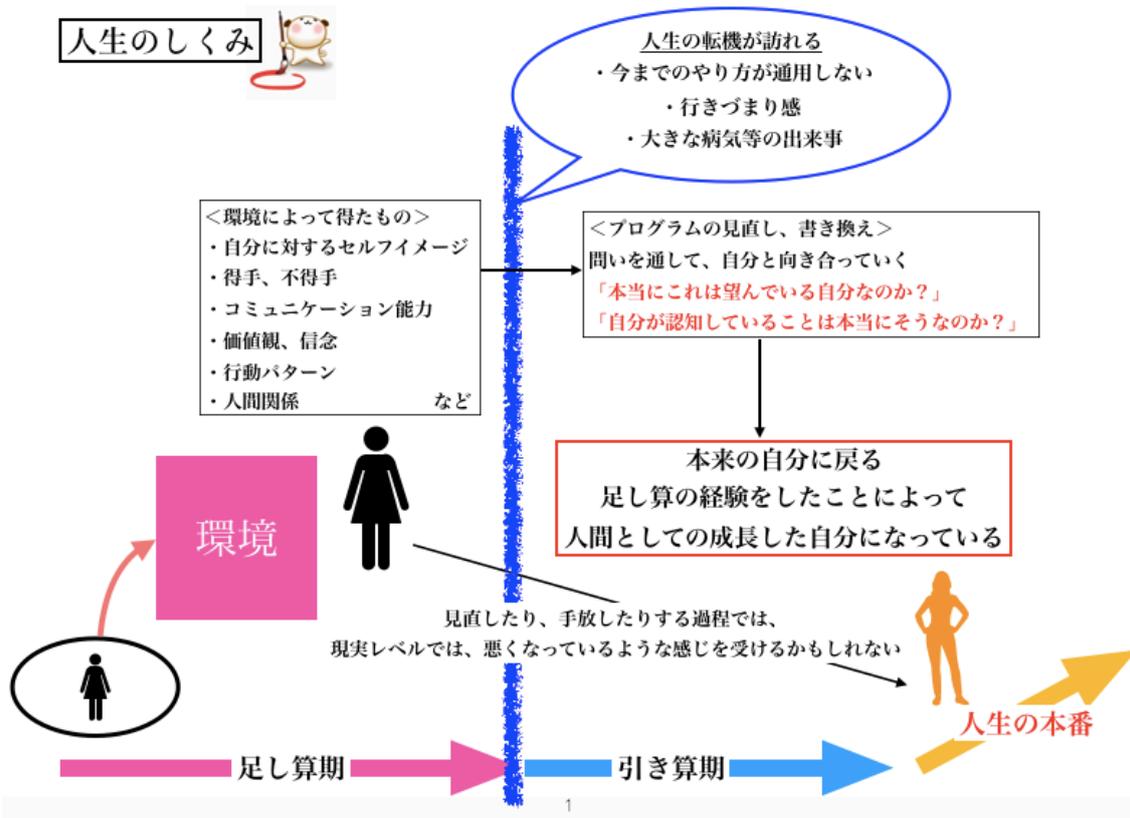
引き算期

ある程度の足し算時期を過ぎた時に、「そろそろ本当の自分の人生を歩もうよ」というサインが送られます。違和感だったり、不満・漠然とした不安など。そのサインを無視して、現状に合わせようとする中で「人生の転機」というような時期を迎えます。その現象はそれぞれで、肉体になんらかの支障が出たり、人間関係のトラブルがあったり、経済的に問題を抱えたり、精神的な問題が表れたり。

そして、強制的に今までの自己認知や価値観、信念を見直すことになります。そして、本当に望んでいるものに適した自己認知、価値観、信念の書き換えが起こります。

この時期は、一時辛くなったり、混乱したり、現実レベルでは「下がっている」と感じることもあるかもしれませんが、でも、見えないところではしっかりと自分と繋がり直しをしているので、この時期をしっかりと過ごすことで、人生は徐々に好転していきます。

人生のしくみ



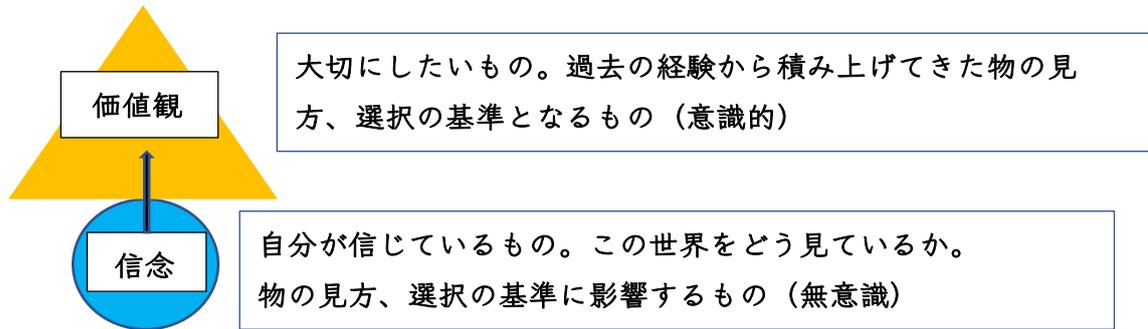
人生の本番期

いよいよ本当の自分に戻り、人生の目的に向かって自分を活かした生き方ができるようになります。

足し算の時期に得たこと（豊かさ）を活かして、いよいよ自分の本質に合った生き方ができるようになります。魂が喜び、そして現実レベルでも充実感を感じるでしょう。これこそが自分の生きたかった人生だ。という本番を迎えます。

注) あくまで「人生の流れ」としてわかりやすく説明しているのですが、当然「足し算」「引き算」は人生を通して繰り返し起こっていきます。現状では、本当の自分と向き合うことなく、「足し算」の時期から進めない人がほとんどでしょう。

自分のプログラムの理解



あなたの今の思考、行動、価値観は、これまでの環境によって創れてきたものとも言えます。

信念：この世界は厳しい

価値観：常に正しいことをしないとイケない

信念：この世界は優しい

価値観：人は優しいから、ある程度のわがまは許される

信念及び価値観は、私たちが「無自覚」に身につけてきたプログラムの一部です。子供の頃から潜在意識に入り込んだ「観念」が、大人になっていく中で「一般化」されていきます。

例えば、「〇〇は、〇〇だ」「〇〇は、〇〇であるべき」「〇〇は、〇〇であってはならない」など。その「一般化」された観念で物事を見るので、物事をありのままに捉えることができなくなっています。さらには、その価値観合えば嬉しい、楽しい、好き。合わなければ、悲しい、怒り、嫌いという感情が生まれます。

今回の課題では、自分にどんなプログラムがあるのか少し探ってみましょう。

自分のプログラムを探る

課題

次の言葉を読んで感じたことを、書き出しましょう。

1、自分の意見を言うのは _____

2、5年後のことを話すのは _____

3、成功するためには _____

4、遅刻するのは _____

5、ルールを守るのは _____

6、失敗をすると _____

7、お金を使うのは _____

8、お金を稼ぐのは _____

9、お金がたくさんあると _____

10、親子は _____

11、夫婦は _____

12、親友は _____

13、幸せになるには _____

今回の課題

- 1、プログラムを探る「13個の文章の続きを書き出しましょう。」
- 2、普段の自分の思考や言葉から、気づいた信念や価値観があれば書き出しましょう。
- 3、全体を通しての感想

思考に気をつけなさい、
それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、
それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、
それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、
それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、
それはいつか運命になるから。

(マザー・テレサ)

