人間力・指導力をアップして
加速度的に望みを叶える

心に花咲く®

心に花咲く®
コーチング講座

信念の定着化

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

信念（思い込み）の定着化

心に花咲く®

◆　信念とは

それが正しいと堅く信じ込んでいる心（思い込み）

◆　思い込みの定着化

・自分自身が堅く信じていること

・人から言われたことによる刷り込み

◆　信念や思い込みが定着化しやすい状況

１．権力者からの意見

２．周囲の人から言われる

３．自分で長時間考え続ける

４．強い感情と結びついた記憶

５．ストーリーを創り出していく（妄想的な促進）

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

信念（思い込み）の定着化

心に花咲く®

権力、環境、言われた回数、思い続けた時間、想いの強さ

・自分の中に定着化された「設定（当たり前）」は自分の中で無意識に２４時間３６５日間働きかける

⇒　逆に、定着化の機能をうまく使うことでよいイメージを自分に植え付けるとよい

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

信念（思い込み）の定着化

心に花咲く®

◆　環境・関わる人を選ぶことが重要

１．人は関わる人の当たり前を自分の当たり前として取り込む

２．見られ方で結果が変わる（観測定義）
「あなたはできる」「あなたは美しい」と言われるだけで人はそうなる

自分自身が「うまくいかない」前提の人は、相手のこともうまくいかない前提で観測し、
自分自身が「うまくいく」のが前提の人は、相手のこともうまくいく前提で観測する

特定のフィルターで観測され続けると、人はやがてそうなる。
⇒　付き合う人・自分を観測してくれる人を選ぶことが大切

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

＜ワーク＞設定(当たり前）を書き換える

心に花咲く®

■　定着している自分の信念（思い込み）を疑う

１．（人生を信頼したうえで）今の自分が「すでに設定」していることを疑う

・本当は、自分が設定している今の現実に対して、満足いっていないのではないか？
・自分がそういう体験を無意識に望んでいるだけで、本当は、変えていくことができるのではないか？

２．今の状況は「おかしい」のではないか？
（おかしい＝うまくいくはずなのにおかしい）

例）
・人間関係（家族・仕事・恋愛）
・収入
・ライフスタイル

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

＜ワーク＞設定(当たり前）を書き換える

心に花咲く®

■　自己犠牲からの解放　（自分ビフォーアフターを作る）

ステップ１
自分が苦しいと思っていることに対して、正直になる
→　「正しさ」や「こうするべき」に対しての執着をやめる
ステップ２
新しい設定に書き換えていく

例）今までは自分が欲しいものは後回しだったけど、
これからは率先して手に入れていく

今までは＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿だったけど　←古い自分を手放す

これからは＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿でいく　←新しい設定を入れ、自分で自分に許可を出す

→　書き出す　→　口に出す　→　人に伝える

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。

今日の気づき

心に花咲く®

■ 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

■ これから身につけたいと思ったこと

■ 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）

©葵桜®　テキスト、画像などの無断転載、無断使用はご遠慮ください。