

こんにちは。

本冊子は、NLP という心理学を活用して開発しました。お絵描きするだけで好きな体型になれるのが、かんたんすぎて抵抗がある人もいるかもしれませんが。ダイエットは大変、失敗するという思い込みを捨てれば、だれでも、健康で好きな体型を得ることができます。

ダビンチは、いろいろなアイデアをまずは、絵や図にして楽しんでいました。そこから、いろいろな現実が実現してきました。おなじように、あなたも、好きな体型や気持ちを絵や図にすることで、それを現実のものとして手に入れることができます。

子供時代に戻ったつもりで、お絵描きに熱中してみてください。いろんな色をつかって。色鉛筆を使ってみるのもいいかもしれませんね。

NLP 心理学はクリントン大統領の演説指導につかわれたり、テニスプレーヤーのアガシ選手の復活を呼んだり、世界各国で絶大な成果をあげています。目標を予定にかえて、らくらくと達成させてしまう、そんな力強さをもった実践的な心理学です。

「楽しくなければダイエットじゃない。」

人生も、ダイエットもエンジョイしてくださいね。

これからも、このお絵描きノートを発展させるために、ぜひ、みなさまのよろこびの声をお待ちしています。

<http://spiritualstyle.jp/>

# 好きな体型になるための お絵描きノート

好きな体型というと、「やせる」「ダイエット」などを思い浮かべる人がおおいかもしれませんが。これまでにたくさんのダイエット本が世にでています。

よく聞くのは、「ダイエットよりもやせたいところがやせてほしい」ということです。この部分はやせたいけれど、この部分はやせたくないというのです。そんなつごうのいいことを……、という思いもありつつ、遠慮がちに、そう話してくれます。

ふつうの本なら、ここで、「やりましょう。部分やせ」ということになるのですが、この本はちょっとちがいます。どうせ、つごうのいいことを考えるならもっと楽しくやりましょう。どうせ、つごうのいいことを考えるならもっとつごうよくやりましょう、ということなのです。

なにかというと、好きな体型になっちゃえばいいということなのです。あせっては、いけません。好きな体型っていったいどんな体型でしょう。ダイエットでも、部分やせでもいいのですが、そのときのイメージは、意外にも漠然としていませんか？

健康についてはどうですか？

歩けなくなってもやせたいですか？

なんのためにやせるのですか？

いまのままでは、なにがだめなの？

よくよく考えてみたら、不思議なことがいっぱいです。ダイエットについてのイメージの貧弱さに愕然とします。でも、心配いりません。この本では、それらの曖昧なイメージをはっきりさせて、ここから好きな体型に、無意識のうちになってもらいます。ここが重要です。やせるのでもなく、太るのでもなく、ここから好きだと思える体型になるだけです。

ここから好きな体型になるために、お絵描き、心理学、潜在意識などなどを活用します。あなたは、このノートを読み進めながら、絵を描いて楽しむだけです。最後まで、ノートを描き終えたら、あとは、このノートの存在すらわすれてしまって大丈夫です。潜在意識に好きな体型がとけ込んで、好きな体型にならざるを得ないあなたになっています。

この本は、NLP という心理学が基礎になってできています。すぐれた成果を出している人を心理学的に研究した二人の人がいます。その人たちは、より楽しく、自分らしく成果をあげる心理をあきらかにしてくれました。

世の中のしあわせな人たちは、すごいことをすごい才能でやっているのではないことを試してみるのもいいかもしれません。偉業といわれることを成し遂げた人の多くがやっていること。

「ほかの人がくだらないということを、ポジティブに楽しんだ結果として、いつのまにか、成功を得ていた」

これには、きっと、理由や理屈はありません。でも、これを実践することでしあわせと成功を手にすることができるのはたしかです。絵を描くだけで好きな体型になれたりするのでしょうか。そんなうまい話があるのでしょうか。

心配いりません。人が成し遂げられることは無限で偉大ですが、それにいたる日々の行動は、ちいさなことだったりします。エジソンが電球を発明するまでには、どれだけすごいことをしたのでしょうか。考えてみてください。彼は、日々、かんたんな工夫をして楽しんでいただけです。小さな毎日が、いつのまにか大きな結果として現れただけなんです。

望む結果を得るためにすることは、そのときは、なんとも思わないような行動なんです。日々の生活にとけ込んで、その存在すらわすれてしまうような行動のつみかさねなんですね。

なにかに突き動かされる情熱を大切に、絵を描くことを楽しんでください。より好きなあなたになるために、よりすてきな体型を得てください。人にすかれないという理由ではなく、こころからあなたが自分を好きだと感じる体型を、楽しく手にいれてください。世界のすべての人がそれを手にする権利があります。そして、いまこそ、それが可能です。

さいごに。

ダイエットに失敗した経験をもっているかたもたくさんいらっしゃるかもしれません。どうか、そんな失敗をせめたりしないでください。失敗だと思っていることは、成功への手がかりにすぎません。それを活かすことができるかどうかは、あなたがその失敗だと思っていることを責めないことから始まります。

この冊子ができたのは、みなさんの協力があったからです。そして、これを手にして下さったみなさんの協力があったからです。この冊子がひろまって、みなさんの好きな体型が得られることをこころから楽しみにしています。

谷口賢晋

最近うれしかったことは、なんですか？

絵を描いたり、文章描いたり、最近うれしかったことをノートいっぱい書き込んでください。ピカソや大好きな画家になったつもりで、こころを自由にして思いのままにうれしかったことをイメージにしてみてください。

最近達成したことはなんですか？

絵を描いたり、文章を書いたり、最近、達成したことをノートいっぱい書き込んでください。息をした、歩いた、映画を見た、どんな小さなことでもあなたが達成した行動です。こんなことは達成とは呼べないなんて遠慮をせず、紙いっぱい書き込んでください。

あなたのいまの体型はどんなものですか？

あなたは、いまの体型でどの部分を改善したいですか。どうしてそれを改善したいですか。改善したい、いまの体の部分を絵に描いてください。そして、改善したい理由をイメージにするとどんなふうになるでしょう。あなたがなりたい体型を思い描いて絵にしてみてください。あなたがなりたい体型をなにか別のものにたとえるとどんなものですか。絵や文章にしてみてください。

好きな体型が得られたときどんな感じがするでしょう？

深呼吸をしてかるく目をとじて、好きな体型になっている自分を想像してみてください。そのときのあなたは、どんな感情を抱いているでしょう。どんなことを考えているでしょう。絵を描いてみましょう。どんなあたらしい気づきがあるでしょう。

好きな体型を得るために必要なことはなんでしょう？

ここを完全に自由にしてください。あるいは、完全に自由であると知ってください。完全に自由であると思えないことすら完全に自由である証拠だと思ってください。そして、好きな体型を得るためになにか必要なことがあるか、あなたのところに聞いてみてください。いま、あなたのところは完全に自由ですから、必要なことがなにもなければ、なにもないという答えを受け取ることができます。そして、なにかあれば、それが自然に思い浮かんでいきます。そして、その浮かんだイメージをそのままノートに書き込んでみてください。

そして、好きな体型を得る日付を書き込んでください。

好きな体型になるために、障害になりそうなものはありますか？

- ・自信がない
- ・同時には起こりえない望みを得ようとしている
- ・ネガティブなイメージがわいてくる

あなたの障害になりそうなものは、上の分類でどれにあてはまりますか。そして、それぞれを絵にするとどうなりますか。

いまの自分の体型に感謝してください。

変化を受け入れるためには、いまの自分の体型を認めることが必要です。そして、その体型があったからこそ、いろいろなものを受け取っていたことを感じてください。出会わなければわかれないのとおなじように、いまを知らなければその先の未来はありません。十分に感謝して、いまのあなたの体型とわかれをつけてください。

いま、あたなに浮かんだ感謝の気持ちを絵にしてみましょう。

好きな体型が得られたとき、大切な人からも祝福してもらえますか？

あなたの好きな体型が得られたとき、あなたのまわりの大切に思っている人もおなじように喜んでくれるでしょうか。あなたが大切に思っている人々がよろこんでくれないことを、あなたの潜在意識は実践してくれません。あなたのこころは、いつもあなたのしあわせを願ってくれています。ですから、あなたのまわりの人々がしあわせになれない結果を、潜在意識は阻止してくれるのです。もし、まわりの人々が祝福してくれそうにないときは、想像のなかで、相談してください。あなたの好きな体型とまわりから祝福される体型をどうじに実現するための解決策をこころに問いかけてください。もし、答えが得られなければ、一休みして、今日はゆっくりと睡眠をとられてもいいかもしれません。ここで、あせって戸惑う必要はありません。こころは答えを知っているのですから。あなたは、それをリラックスして絵にすればいいだけです。

まわりが祝福していることを想像するとどんな気分ですか。絵にしてみましょう。

## エクササイズ

エクササイズといっても、汗をかいて運動することではありませんので、安心してください。1分から、ながくても20分ほどでできてしまう、イメージワークです。人間は、2度、ものをつくるということばを聞いたことがあるでしょうか。1度目は、想像でものをつくります。2度目に実際にものをつくります。あたみに思い浮かばないことを人は実現しようとしません。ですから、このエクササイズで、好きな体型をより明確にありありとイメージできるようにします。

### エクササイズ1

同時には起こりえない望みを得ようとしていることを解消するエクササイズこれをやるとあれができない。あっちをたてれば、こっちがたたず。そんなふうに思っていることがあるでしょうか。そんなとき、人は、かならず第3の答えを見つけることができます。選択肢が2つしかないと思っていたことが、じつはまったく別の方法があるのです。

食べたいのにやせたい、やせたいのに甘いものが好きなどなど、いっけん、同時にこの2つののぞみはかなえられそうにないですね。でも、この悩みから、人はまったくあたらしいアイデアを生むことができます。

それでは、やってみましょう。

- (1) 同時には起こりえないと思込んでいる2つの行動を思い描いてください。
- (2) 1つめの行動をA、もう一方の行動をBとします。
- (3) Aの行動をしたときのポジティブな感情を感じてみてください。
- (4) Aの行動をしているときの自分の感情や気持ちなどがあなたの体の左半分につめこまれるのをイメージしてみましょう。
- (5) Bの行動をしているときのポジティブな感情を感じてみてください。
- (6) Bの行動をしているときの自分の感情や気持ちなどがあなたの体の右半分につめこまれるのをイメージしましょう。
- (7) いま、あなたの体の左半分はどんな感じがするでしょう。右半分はどんな感じでしょう。
- (8) ゆっくりと、右半分の感情と左半分の感情がとけあっていくことをイメージしてください。
- (9) 完全にとけあったときに、あたらしいアイデアや感情がわいてきますので、そのことに注意をむけてみてください。

エクササイズ1で感じたことや気づいたことを絵にしてみましょう。

## エクササイズ2

ネガティブなイメージから楽しいポジティブな印象を引き出します。ポジティブな楽しい気持ちで好きな体型を得ましょう。

サブリミナルということばを聞いたことがあるひとは多いのではないのでしょうか。あるいは、パブロフの犬について知っている人は多いのではないのでしょうか。条件反射ですね。ある条件とある感情がくりかえされると、その条件がきっかけで、同じ感情がわいてくることです。鐘がなるとおなかですいてくるといったこととおなじです。

日常生活で、知らず知らずのうちにこの条件づけがおこなわれています。しかも、それは、潜在意識にすりこまれて、強力な意味をもっていることがすくなくありません。たとえば、恋人とわかれたときに音楽がかかっていたとしましょう。後日、その音楽を聴いただけで、わかれたときの感情がよみがえってきて、くるしい思いをするといったことがあります。

もし、その条件づけを変化させたい場合、どうしたらいいのでしょうか。その音楽をふいに聞かされるたびに悲しい思いをするのはいやだと思ったときなどです。そのような条件づけを NLP ではかんたんに変化させることができます。

### 条件付けによる体験の再現

まずは、条件と感情をつなげることをしてみましょう。

- (1) 深呼吸してリラックスした状態で「大笑いした」「感動した」などインパクトの強い「プラスの体験」を思い出します。
- (2) 身体の一部に触れて、その体験をアンカリングします。
- (3) (1)～(2)を2～3回くりかえす。
- (4) ちょっと気分をかえましょう。
- (5) 体の部分に触れることでわいてくる感情を観察します。

どうですか？

楽しい感情が、行動によって再現されるのを感じてもらえますか。ほんとうに楽しいと思ったときに、かならず同じ行動をとるようにすると、その行動が条件付けされて、より明確にその行動で感情が再現できるようになります。

この条件付けを利用して、ネガティブな条件付けを消してしまいましょう。

記憶のなかにある望ましくない印象を残すイメージを中和させて変化させます。未来のできごとについてもイメージを変化させることができます。

- (1) 「プラスの体験」を思い出し、その体験に感情移入して、かんたんな行動をとる。
- (2) おなじことを2～3回くりかえす
- (3) ブレイクステート（気分をかえる）
- (4) 「変化させたいと思っているマイナスの体験」を思い出し、(1)とは別の行動をとる。
- (5) 深呼吸して気分をかえます
- (6) (1)で条件づけた行動をとってプラスの体験を呼び起こします。
- (7) そのまま、マイナスの体験を呼び起こす行動をとります。
- (8) さきにマイナスの行動をやめて、5秒後に、プラスの行動をやめます
- (9) はじめの「マイナスの体験」を思い出し、印象の変化を観察してみてください

これで、マイナスの体験や感情は、なにか新しいものと統合されて、好きな体型を得るための障害が1つなくなりました。

エクササイズで気づいたことを絵にしてみましょう。

## 自信のない人のためのエクササイズ

好きな体型をすでに得ている人を目の前に想像して向かい合ってください。

そして、その想像の相手に、その体型を得る最大のポイントがなにかを聴いてみてください。NLPにも登場するちょっとしたゲームですから、想像の人物から秘訣を引き出すこともごころをもって、挑んでみてください。そうすれば、思いもかけなかった気づきが得られますよ。

つぎに、その想像の人物の場所へ移動して、その人物になりきってみてください。こんどは、目の前に想像のあなたがあります。想像上のあなたを見ながら、なにかアドバイスを与えてください。こころにあがってきたことを想像上の自分につたえてあげてください。好きな体型を得るための秘密のキーワードを教えるような気持ちで、アドバイスしてみてください。

アドバイスをしたら、また、もとの自分の場所にもどって、想像上の人と向かい合います。そして、さきほどのアドバイスを受け取ってみてください。好きな体型を得ている人が、その秘密をいま、明かしてくれました。わくわくした気もちや、わき上がってくる自信を感じてみてください。

やりたいという気持ちは、ほんとうに十分ですか？

好きな体型を得ることに、こころから情熱をもっているでしょうか。

足りない感情があるでしょうか。

気づいたことを絵にしてみましょう。

すでにあなたの好きな体型を得ている人を見つけてください。

想像してみましょう。その人は、その体型を維持するために、どんな生活をしているでしょう。どんなことを考えているのでしょうか。どんなものを見ているのでしょうか。どんなことばを自分にかけているのでしょうか。まねしてみたいと思ったことはありますか。こんな気分だったらいいのにと考えたことはありませんか。こんなことばなら、わたしも自分にかけてみようと思ったことばはありませんか。

いまから、3分間、その人の気ぶんになってみましょう。そして、その人のビジョン、ことば、感情を感じてみましょう。そして、あなたがその体型になったことを想像してみましょう。イメージやあなたの意思は、どんなものより強力です。その気分にとれだけうまく浸ることができるでしょう。楽しんでみてください。

3分間で思い浮かんだことを絵に描いてみましょう。3分間で感じた感情をこころのなかでふくらませてください。

お祝いしましょう

あなたは、もう、好きな体型を得られました。ただし、ちょっとだけ時差があります。たとえば、あなたが会社員でお給料を毎月もらっているとしましょう。そうすると、だいたい一生にどれだけお給料をもらえるかが計算できます。いま、持っていないかもしれませんが、いまの感情を維持すれば、なにも向上しなくても、ほぼ確実にそのお給料を手にすることができます。いつ手にするかだけのちがいです。

おなじように、このノートが完成したいま、あなたは、すでに好きな体型を得ています。ちょっとだけ時差がありますけどね。いずれは手にしてしまいます。

いまから、それをお祝いしましょう。

ここから達成をいわって、「おめでとう」といってあげてください。こころが喜ぶのを感じながら、もういちど「おめでとう」といってみます。

いろいろなことがありました。今の体型を得るまでに、いろいろな人に出会いました。直接ではなかったけれど、すべての人が自分のダイエットを応援してくれました。自然と感謝の気持ちが増えてきます。お祝いしているいまは、すべての人に感謝できる気がします。こんどは、自分もだれかを応援したいという気持ちもわいてきました。とてもすてきな感情です。そんな自分をあなたはまた、ほめてあげることができます。その気持ちがどんどん膨らんで、協力するちからがみなぎってくるのがわかります。もう、そのポジティブな気持ちをとめることができません。

ここから、おめでとう。

好きな体型を得られたいまの気持ちを絵にしてみませんか。