

# 【内観修正から自己実現ロードマップ】

## ①現状観察



- ・不安な感情
- ・苦しい感情
- ・さみしい感情
- ・悲しい感情
- ・怒りの感情

### <心理状態>

自分では頑張っているつもりなのに  
上手くいかない。  
なぜ？か分からない。

将来の不安、苦しさ、寂しさ、怒りなど  
さまざまな感情で毎日を過ごしている。

いつも他人を気にして  
人間関係も良くない状態  
これからどうやって生きていこうか。  
助けて。。

### <改善方法>

自分の内観を観察する。

- ・インナーチャイルド症状
- ・愛着障害
- ・自己愛性  
パーソナリティ障害

あなたを苦しいと感じる  
感情をしっかり観察する

## ②自分との対話で内観を観察

### 苦しみの原因に気付く



なるほど！  
私が苦しみ感情は  
●●が原因だったんだ！

### <心理状態>

自分を苦しめていた原因が判明し  
心が楽になる。

ありのままの感情を出してもいいんだ  
と気付く。

しかし、これまでの自分から変化する  
ことへの恐れも感じる

### <改善方法>

自分の内観（潜在意識）を書き換える

- ・セラピー
- ・カウンセリング

心の中にいるもう一人の自分と対話して  
「感謝」と「共同」を伝える

## ③自分との対話で内観を観察

### 認めて、許して、愛する



これまで頑張ってきた  
自分を認めて  
許して愛する

### <心理状態>

これまで他人のために生きてきた感情  
を修正し、自分のありのままの感情を  
出して生きていいんだと気付いた。

これまで頑張ってきた自分を認めて  
自分を100%許して受け入れて  
ありのままの自分を愛することが出来る  
様になった。

### <改善方法>

自分の内観（潜在意識）を書き換える

- ・セラピー
- ・カウンセリング

心の中にいるもう一人の自分と対話して  
「感謝」と「共感」を伝える

## ④心地良さを感じ続ける

### 引き寄せる



毎日を心地良さを  
感じて生きる  
潜在意識の醸成活動

### <心理状態>

これまで苦しんできた自分の感情が修  
正されて、ありのままの自分の生き方  
ができるようになった。  
人間関係も良くなり、毎日が生きやす  
く感じる。お金や欲しいものが手に入  
り、過去も未来も見ずに今に集中して  
今の時間を大切に生きている状態。

### <メンタル維持方法>

引き寄せワーク

- ・心地良さを感じ続ける
- ・理想が叶った時の感情を味わう

毎日今に集中して生きることで  
過去も未来も気にしなくなり、  
充実した自分の人生を送ることが出来る