

私がフラクタル心理学マスターコースを

お勧めする9つの理由

1. 頭の中には制限がいっぱい
2. たくさんの思考が集まって現実を作る
3. 感情の回路を修正する
4. 嫉妬は自分の未来を壊すこと
5. 自分が出したエネルギーが返ってくる
6. 間違いだらけの「事実」を正す
7. 親に対する認識がガラリと変わる
8. まわりを変えられる自分になる
9. 人生の目的をみつけだす



あなたの人生は
もっと素晴らしくできる

フラクタル心理学開発者
一色 真宇

フラクタル心理学協会会長
株式会社アクエリアス・ナビ会長

フラクタル心理学協会のホームページ <http://www.taw.ac/>
アクエリアス・ナビのホームページ <http://www.navi.ac/>

ポイント1： 脳の中には制限がいっぱい

こんにちは。フラクタル心理学開発者、一色真字です。

これから、フラクタル心理学があなたのためにどんな役に立つのかを、大切なポイントを学んでいただきながら、説明しましょう。

最初は、自分についての制限についてお話ししますね。

私たちは、自分にかけているたくさんの制限に無頓着です。ほとんど無意識で、私たちは自分に対して、いろいろな制限をかけています。その制限のおかげで、いろいろとできないことがあるとしたら、それはいやですね。早く取り除きたいですよ。

たとえば、こんなふうに、あなたは言ったりしませんか？

「人生は苦勞がつきものだ」

「お金があっても幸せになれない」

「仕事が忙しくなると、健康を損ねる」

「地位があがると面倒が増えるからいやだ」

「良い学校に行かないと、一生損する」

「年収が上がると、扶養家族から外れるからいやだ」

「新しい技術は使い方がわからないからこのままでいい」

どうですか？ これらは、あなたを制限している言葉です。自分が自分に制限をかけていることを意識してみると、心の中でいろいろ制限をつぶやいているのがわかりますよ。

これらは、最初からダメなのではありません。最初は良いものだったのですが、自分が成長してくると、合わなくなってくるのです。

たとえば、

「年収が上がると、扶養家族から外れるからいやだ」

は典型的ですね。

最初は、家の収入を上げることが優先で、仕事を始めたのでしょう。しかし、そのうちに子どもが成長し、仕事が面白くなってもっとやりがいのある仕事をしたい、と思っても、「夫の扶養家族から外れてしまう」と言っただけで自分の能力が発達するのを妨げているとしたら、もったいないですね。能力が上がれば、一年後には扶養家族を外れたマイナス以上のものが稼げるでしょうに、自分ではその先の未来がわからなくて、損をする気がしているのです。

人生にはこういう方向転換のときがたくさんあります。ですから、そのときにタイミングよく脳を切り替えないといけません。ところが、いったん良いと思って始めたことは、脳にはもうその回路があるので、変更しにくいのです。そのため、「それはそうだけど、でもね…」と変化に対して抵抗してしまいます。だから、すでに作ってしまった脳の回路を手動で切り替えてあげれば、スムーズに新しい考え方ができるようになるのです。これがフラクタル心理学の修正法なのです。

フラクタル心理学マスターコースでは、そのタイミングの見極め方や、スムーズに切り替える脳の修正法がわかりますよ。

修正法は初級で、タイミングの見つけ方は中級で学びます。自分の制限が外れていくのは、とても楽しいですよ。あなたは人生をまったく新しくつくれるようになるのです。



ポイント2： たくさんの思考が集まって現実を作る

フラクタル心理学では、「思考が現実化する」と教えています。思考が現実化すると言っても、あなたには覚えのないことがたくさんありますよね。反対に思考しているのに現実化しないこともたくさんあります。それは、あなたがまだ「思考」そのものをよく知らないからなのです。

たとえば、あなたが結婚したいと思っているのに、なかなか結婚できないとしましょう。それなのに、全然結婚したいとなんて言ってもいなかった友人が先に結婚しました。

「やっぱり、思考が現実化するなんて、信じられない！」と思うかもしれませんね。これはどうしてそうなったのでしょうか。

ひとつの現実をつくる思考にはたくさんの種類があります。結婚というのは、愛すること、入籍すること、結婚式を挙げることも含まれますが、でも、誰かとずっと寄り添うとか、相手の価値観を受け入れるとか、ときには重要な決断のときに自分よりも相手の決断を優先するということも含まれますよね。それらすべてが集まって、一つの現実をつくるのです。

これらの、結婚後数十年にわたって必要な要素の一つ一つは、もともと結婚に限らず人間関係に必要なものなので、すでにそれらを持っている人が早く結婚できるというわけです。

だから、言葉で「結婚したい」と言っているけど、他の思考の量が少なければ、結婚できませんね。つまり、表面上で思っていることが現実化するわけでない、ということになります。気づかない当たり前の思いも見なければいけません。

当たり前の思考は、自分では気づきません。でも、そのほうが量が多いのです。だから、自分で気づかない思考を見る技術が必要です。それはマスターコース初級以上で学んでいただけます。

ポイント3： 感情の回路を修正する

私たちがもっている深い思いは、自分では言葉にしないので、気づかないことがたくさんあります。この深い思いを深層意識といいます。それに対して、自分で意識できる思考を表層意識といいます。深層意識は大量ですから、「思考が現実化する」という意味は、「深層意識が現実化する」と言ったほうが正確なのです。

もしあなたが思い通りに生きたいならば、深層意識の中の無駄な思考やネガティブな思考をやめて、一つのポジティブな思考をし続けるというふうに変わらないといけません。そうすると、望んでいることが早く現実化します。では、どうしたら深層意識をコントロールできるようになるのでしょうか？

それには、現実を真正面から見ることに、言い訳をやめること、自分の欠点を受け入れること…などなど、いくつかの関門があります。ふつうはこの関門が嫌だから、自分の深い思いがわからないのです。この関門は、実は感情の塊です。欠点を見るのは悔しい、否定された気がする…。これらの感情がじゃまで、あなたは深層意識がわからなくなっているのです。

でも、大丈夫です。マスターコースでは、この感情のブロックを取り除く方法があります。それは、子どもの頃の感情的なできごとを癒し、その回路を修正することです。現在の感情のベースは、そのほとんどが子どもの頃に作られたものだからです。

この方法はマスターコース初級で学びます。トラウマを癒す通常の心理学と違い、トラウマとなる現象を作り出す癖そのものを解除します。すると、そこに新しい回路ができます。その結果、感情の反応がかなり減り、自分の心を素直に見る能力のほかに、今までなかった能力が開花したりします。そして、自分の思考をコントロールできるようになるのです。

そのときあなたは、今まで感情の反応によってかなり脳の発達を制限していたという事実で驚くでしょう。

ポイント4： 嫉妬は自分の未来を壊すこと

テレビに出ている人や、ビジネスで成功した人などを、心の中で批判していたりしませんか？ 人気を得ていたり、お金を稼いでいることに嫉妬して、なんとなく苦い思いを感じているのかもしれませんが。自分では、それを嫉妬だときちんと認識できず、そして「あの人はうそつきだから」などと正当化しているのかもしれないですね。これはとても損をしているのです。

もし、あなたが自分の夢を叶えたいと思っているのに、あなたよりも成功している人を批判していると、それは、あなたが夢を叶えられなくなるのです。それはなぜでしょうか。

脳の中にはあなたと他人の区別がありません。このことを「脳には主語がない」と表現します。自分がしたいけど、まだしていないことをすでにやっている人は、あなたの未来の姿と言えます。そのため、脳は、まわりの成功している人を「未来の自分」ととらえます。それなのに、その人たちを心の中で、あるいは言葉にして批判していれば、自分が未来の成功している自分を叩いているようなもので、夢を叶えたいと思って努力しても、一方で自分を叩き潰しているのです。結局いつまでたっても夢を叶えることはできません。

なんともったいないことでしょうか！

自分では「これは嫉妬ではない。あの人たちは本当にうそつきだから」と理由を言うかもしれませんが、それはひとまずやめたほうがいいでしょう。その人たちのそばに近寄ったことがない自分が、その人たちの本当の想いや姿がわかるはずがないのですから。それはやはりただの嫉妬なのです。

それでもまだその人たちを批判したくなったり、ネガティブなことを考えてしまうとしたら、それはあなたの脳の中の一部が、まだ子どものままでとどまっているからなのです。

多くの人は、とても小さな子どもの頃に兄弟姉妹に嫉妬したことがあるはず。「お母さんは弟のほうがかわいいんだ」「お父さんはお兄ちゃんのほうが大切なんだ」という思いです。この嫉妬が脳の回路として刻まれるので、大人になっても自分の嫉妬に気づかないのです。だから、その正当化が正しいと感じてしまい、自分は正義感があるとさえ思っています。

自分が正義感をもってなにかをしているつもりでも、それが実は嫉妬から来ていたとしたら、その行為は意味があるのでしょうか。ただの無駄な空回りなのです。しかし、このことに気づける人は多くありません。あなたが、この世界には差別があると思っているならば、あなたはかなり嫉妬心を抱いていると思ってよいでしょう。言い換えれば、あなたは無駄なことにエネルギーを使っているのです。

嫉妬は自分の未来を壊す劇薬です。ですから、早く嫉妬に気づいて、本当になりたい自分になりましょう。

これは、「そう考えるのをやめる」ではなくて、その子どものままの脳の回路をなおさなくてははいけません。マスターコースの初級や中級で兄弟姉妹との関係を見直すことで、この嫉妬からすっかり抜け出す修正法を学びます。

劇薬が体にまわっていくと、夢をかなえるなどということさえ考えなくなります。どうせムリと感じるからです。そうなる前に、早く修正しましょう。



ポイント5： 自分が出したエネルギーが 返ってくる

「思考が現実化する」というのは聞いたことがあると思いますが、フラクタル心理学ではそれを「100%例外なく！」と言います。信じられますか？

これを本当に信じるならば、単なる幸運だと思っていたことは、実は自分がつくっていた、ということになりますし、自分にはなんの責任もない不運だと思っていることも、実は自分がつくっていた、ということになりますね。

もし、100%だとしたら、例外がないのですが、自分の思った通りの人生が作れるはずですね。これは素晴らしいことですね。誰もが、思い通りの人生を生きたくて生きているのですから。

「でも、そんなこと言っても、信じられないよ、思考が現実化するのなら、じゃあここで、100万円を出して…」なんていう声も聞こえてきそうですね。はい。それも可能です。ただし、100万円を出すには、それが生じるまで思考を続けなくてははいけません。思ったらすぐに現実化するわけではないのです。もし、ただ思っただけですぐに現実化してしまったら、ネガティブなことも現実化しますから、あなたはすぐに大変な目に遭ってしまいますよね。

現実として体験するには、それだけの思考の量が必要なのです。現実とは小さなレゴブロックを積み上げて全体を作り上げるようなもので、思考の積み重ねが必要です。

もし、あなたが今まで望んだこともないようなことや、誰にもなかなか起きない出来事を望むならば、それはもともとなかなか起きないことなのですから、それを起こすにはたくさんの思考の量が必要になります。今までの積み重ねが全然ないからです。

ですから、誰にでも起こりうることを優先して望んだほうが効率がいいですね。100万円が欲しいと思っても、それを現金で落とし物を拾うように得るのではなく、仕事で得るほうがはるかに簡単に手に入れることができます。しかも、ラッキーは能力にはなりませんから一度きりですが、能力で手に入れば、何度も100万円を生み出します。そのほうが良いと、あなたの脳は判断します。

さらに、ただのラッキーというのは、本当はありえません。あなたはほかの人がラッキーに見えるかもしれませんが、それはその人の隠された努力が見えないからです。100万円を手にしようと思ったら、それとひきかえにするエネルギーが必要です。一般的には、それが労働なのです。自分が出したエネルギーしか返ってきません。ですから、本当の意味のラッキーはないのです。

「えっ、ラッキーがだめなんて、それではつまらない」って声も聞こえてきそうですね。

フラクタル心理学は魔法ではなく、しっかりと地に足をつけて、現実を生きるための知恵です。思考が現実化するという仕組みをよく知っているからこそ、できることはできると言いますし、ダメなものはダメとはっきりしています。

思考が現実化するときには、物理法則のようなルールがあります。そのルールをきちんと学んで、この法則を使いこなすならば、あなたは人生がコントロールでき、とてもおもしろく感じるでしょう。

フラクタル心理学を上級まで学ぶと、このような思考と現実の法則を十分学べるようにできています。

ポイント6： 間違いだらけの「事実」を正す

フラクタル心理学を学んでいく過程で、あなたが今まで事実だと思っていたものは、実は事実ではなかった、ということを知っていたくことになります。これはびっくりでしょう！

ほとんどの人は、事実ではないものを、あまりにも当たり前に関事だと思っ生けています。それは、もともとあなたの脳が幼いときに、この世界を認識したので、その間違っ癖が残っているからです。

乳幼児期はまだ脳が発達していません。言葉はもちろん、周りの人に知性があるとか、周りの人が頭の中でなにかを考えているとか、そんなことはまだ想像もできないのです。そんな未熟な脳であなたはまわりを認識しました。それが現在のあなたの思考回路のベースになっています。それが正しいわけではないですよね。でも、それが正しいとあなたは絶対の自信を持って信じているはずで。

ですから、自分自身でタイムマシンに乗って、あなたが子ども時代になにを体験したのかを、もう一度大人の脳を持って見直さなくてはいいけません。すると、まったく違っ過去の事実に気づくのです。過去は驚くほどでたらめに認識したものの集まりだったのです。

フラクタル心理学の初級で、あなたは意識の中でタイムマシンに乗り、過去に戻ります。そして、新しい事実を発見するでしょう。すると、今までなにを勘違っしていたんだらう、と思えるくらい、頭がスカッとした感じになって、天井がぼっかり空いて青空が見えたようです。もう元の状態に戻れません。あなたが発見したのは、確かに真実です！

この驚くべき心の状態をぜひ体験してくださいね。これは初級から始まりますが、特に大きな変化は上級の「ひっくり返しのワーク」でできます。あなた自身だけでなく、他の受講生たちが新しい事実を発見するのに立ち会います。きっと大きな感動になるでしょう。

ポイント7： 親に対する認識がガラリと 変わる

フラクタル心理学マスターコースでまずなにが得られるのかを、ひとことと言うと、まずは親に対する深い愛と感謝です。ほとんどの人がちゃんと親に深い愛を見出します。

親の愛を信じられなかった人が、実は親に深い愛があったとわかると、自分の人生が大きくシフトしたことに気づくでしょう。まるで、自分に本当の生みの親が突然現れたような衝撃です。

とはいえ、「いえ、私はムリ。親に愛なんかみつけれない」という人もいます。一般的には、確かにこれはなかなか変更できません。自分としては親のことを誰よりもよく知っているつもりです。そして、自分のほうが親よりも愛がある、と信じている人も中にはいるでしょう。

私たちの幼児期の脳は不完全で、事実が事実として認められておらず、その土台の上に現在が成り立っているのです。だから、親に愛がないと思い込んだのです。よく考えてください。あなたが大人ならば、二歳の子どもに、大人のあなたがどんな意図を持っているか理解できるはずはないとわかりますよね。あなたはかつて二歳の子どもで、親はもちろん大人だったのです。だから、あなたに親の本当の心がわかるはずはありませんでした。当たり前ですね。

もちろんあなたは大人になってからも親に会っているので、「そんなことはない、ちゃんとわかっている」と思うかもしれませんが。まさか自分の親に対する認識が古いままだとはわからないでしょう。

あなたが親に愛を見つけられなかったとしたら、それは愛の定義を間違えているからです。親の愛は、子どもにやさしくすることではなく、子どもを自立させることなのです。これは、子どものときには理解できないものなのです。

だから、あなたがうるさいときに親が怒鳴ったり、「もう大きいんだから自分でやりなさい」と世話をしなかったのは、親の深い愛情です。親だけが、子どもに悪者と思われても、しっかりとしつけをしてくれるのです。親というものは、20年以上も時間とお金をかけたあなたに「お母さんには愛がなかった」と悪く言われようが、それでもあなたが幸せかどうかを気にかけているのです。これが親の愛でなくてなんでしょうか。

定義が間違っているから得られないものは、愛だけではありません。あなたはどんな「定義」を持っていますか？ 愛、自由、自立、責任。これらは多くの人が定義を間違ふことの多いものです。定義を間違っていると、それは得られないのです。定義は自分では間違っていることに気づかない根本的なものなので、これをなおすことは一人ではできないのです。定義を見直すことについては、中級で学びます。

入門を二日学んだだけで、自分の親に対する認識が実はかなり間違っていたということに気がつく人がたくさんいます。そして、その後、初級を学ぶと、親に対してすごく勘違いをしていたことにどんどん気づいていきます。そして、中級で定義の書き換えを学ぶので、世界が変わっていくのです。それは本当に驚くべき衝撃です。

親のことを「深い愛がない」と思っていたことがとんでもない間違いだったとわかると、親に対して恥ずかしい、申し訳ない。そう思えたとき、あなたの愛のレベルは、今までよりも深くなったのです。

すると、不思議にも「もっと自分は幸せになっていいんだ！」と思えてきます。今までそんなに人生に不満を持っていなかったつもりでも、実は、親に愛がないと思っていることがこんなにも自分を制限していたことに気づきます。まるで、自分を縛り付けていた鎖に気づいたような感覚です。それをはずしてから、あなたの本当の人生が始まるのです。

フラクタル心理学は、愛に対して最強です。本当に心の底から愛がほしいというかたは、ぜひ学びにいらっしやってください。あなたに愛がある限り、どなたでも、親に愛を見つけることができますよ。

ポイント8： まわりを変えられる自分になる

あなたは、日々安心して暮らしていますか？ 会社や家庭でいやなことがあって、イライラしたりしていませんか？

私たちは、なにか他人に関連するいやなことがあると、それは他人がそういうことをするから悪いのだと思うのが普通です。「あの人さえ、こんなことをしなければ」とか、「あの人がこれをやってくれさえすれば」という気持ちになりますね。

「あの人がもっと頑固じゃなかったら」

「うちの子がもっと素直なら」

「同僚があんなに意地悪じゃなかったら」

これはよくあることです。自分が変わればいい、という人もいますが、それは相手が間違っているときだけ。たとえば、子どもが不登校のときに、親が物分かりが良くなることで解決するわけではありませんね。子どもが実際に学校に行くようになって解決できたと言えます。

一般的には「人は変えられない」と思っていますよね。実際に、口で注意してもちっとも直してもらえないとか、一所懸命訴えてもまったく聞いてもらえないということがあられるでしょう。

ですから、結局あきらめて自分が我慢するしかない、ということになります。こうなると、ちょっとしたことでもイライラしてしまいます。このイライラを隠したり、気づかないふりをしているとどうなると思いますか？ 今度はあなたの体調が悪くなります。こうして、人は不健康になっていくのです。これは困ったことです。

そして、「ああ、私が病気になったのは～のせいだ」とまた人に恨みを抱いたりしますね。こんな思いは誰もしたくないでしょう。

ましてその相手が家族ならば、「あの人がわかってくれたらいいのにな」という思いは心の底からの願いですね。もしそうできたら、あなたはまわりに振り回されないし、健康でもいられます。

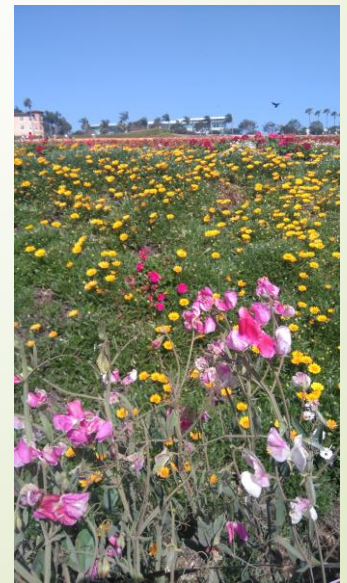
フラクタル心理学で自分を変え始めると、自分もよくなっていきますが、実はもっとすごい変化があるのです。なんと、自分のまわりの人も自動的に変わっていくのです！

人を変えようと思ったのではないのに、勝手に変わります。自分が態度を変えたとか、言い方を変えたせいではありません。マスターコースの講座から帰ってみると、いつも勉強しない子どもが机に向かって宿題していた！ということがあつたりします。これはとてもおもしろい現象ですよ。

これは、フラクタル心理学だけの特徴です。一般的な心理学は二元論ですが、フラクタル心理学では一元論という仕組みを使って、心を修正しているからなのです。

逆に、自分にはとくに問題はないが、相手を変えるという目的を重視して、修正法を使うこともできます。それは、困った人を変えるための2時間のショートセミナー「人を変える魔法」というものです。

自分の意識を修正するだけで周りの人が変わるというおもしろい魔法を知らない手はありませんね。マスターコースは日程的にちょっと長いという方は、ぜひこの魔法を学びに来てくださいね。



ポイント9： 人生の目的を見つけ出す

あなたはときどき、「なんのために生きているのだろうか?」と思いませんか?

毎日、やるべきことをやって、同じことの繰り返し。勉強、仕事、結婚、子育て。男も女も、結局はみんな、同じようなルートを通じて生きています。人生はこれだけでしょうか? そんなことを考えたことはありませんか?

もちろん、友達と遊んだり、仕事で成果を出したり、子どもたちが大きくなったり…。それなりに幸せを感じますが、これだけで人生を終えるのは、心のどこかでちょっとむなしい気もする…。

だって、仕事に行っている間は時間的に不自由だし、子育てをしているあいだは金銭的に不自由。それがやっと終わったかと思うと、もう老後。これが本当に人生なんだろうか? もっと自由に生きられて、ワクワクすることはないのだろうか?

考えると切りがないから、一応考えないでいる、ということかもしれませんね。

でも、ここでちょっと真剣に心の奥の声に耳を傾けましょう。

そう、私たちはもっと人生を意味のあるものにできるし、ワクワクするものにできるのです。きっとそうであるはずだ、とあなたも思っていますよね。

もちろん、今すべきことは大切なことですから、勉強も、仕事も、結婚も、子育てもしっかりとすることは必要です。でも、それをしながら同時に、もっとワクワクすることをしたり、老後と言われている時期に、本当の人生を始めたり。そんなことを可能にしてくれるなにかがあるはずです。

もし、人生をもっとスイスイと軽く進めるならば、私たちはもっと自由にワクワクすることをして生きられますし、老後と呼ばれていた時期も、若々しくエネルギー全開で生きられます。すると、しがらみなくたくさんの可能性を享受することができるのです。

結局、私たちが自由に生きられないすべての原因は、生きるエネルギーを非効率に使いすぎているからなのです。そして、毎日をなんとか生きるのが精一杯で、余裕がなくなっています。

車を運転するときには、運転技術や交通ルールを学ぶ教習所がありますね。一番最初に教習所で車に乗ったときのことを思い出してください。ドキドキオロオロして、なかなかおしゃべりもできませんでしたよね。車の窓から風景を楽しむ余裕なんかなかったのです。でも、運転技術を学び、交通ルールがわかるようになると、あなたは友達と笑いあいながら、高速道路を80キロで走れるのです。すごいことだと思いませんか？

人生の運転技術は、今まで確かに存在していませんでした。だから、人生の最初からそれを学ぶことはできなかったのです。

でも、今ではフラクタル心理学があります。フラクタル心理学の教室は人生の教習所であり、フラクタル心理学は人生の交通ルールを知るための知識です。車が故障したら、修理が必要なのと同じに、自分が人生でトラブルを起こしたら、自分の修正法も教わることができます。

こんなものを知らずに今まで生きてきたのですから、本当にもったいないことです。世の中はどんどん進化して便利になっています。生き方も同じ。便利な生き方があるのです。ぜひ、便利に生きる方法を学んでくださいね。

お読みいただきありがとうございました。

フラクタル心理学マスターコースは各地で開催しています。

■ フラクタル心理学協会 <http://www.taw.ac/index.html>

■ アクエリアス・ナビ <http://www.navi.ac/>

■ 気軽に受けられる！ フラクタル心理学電話カウンセリング

「カウンセリング・ラボ」 <https://counseling-labo.com/>

■ マスターコース以外のショートコースのセミナー情報はこちら

「マインドセットレボリューション」 <http://www.mindset.top/>