

潜在力を目覚めさせる

ミラクル思考



情報処理スキルを高める

能力を上げたい、成長したい、人材を育成したい…そんな人のために、世の中にはさまざまなスキルを上げる方法や自己啓発のセミナー、本があります。しかし、なかなか活かしきれない、学ぶほどに迷ってしまう、という場合が多々あるのではないのでしょうか。学びを活かすためにはまず、自分の中の情報処理スキルを高める必要があります。

自分の中には R の自分 (現実) と R' のジブン (仮説現実) の 2 人が存在していて、R' のジブンの情報処理次第で、能力の引き出し方、成長性が変わり、現実が良くも悪くもなります。

情報処理スキルを高めることで、R' のジブンを成長させ、R の自分を成功へと導く思考法が「ミラクル思考」です。成功への道は、R' のジブンを満たすことで、心のブレーキを外し、自己肯定感を高める情報処理スキルを磨くことです。

社会の急激な変化で未来への不安が募っている今の時代、自己啓発市場は拡大を続けています。専門性に特化した学びはたくさんありますが、そういうものは時代と共に変化しやすく、一生を通して持続できるような学びが求められてきています。人生見つけ、自己見つけも含め、能力を引き出すベーススキルとして開発したのが「ミラクル思考プログラム」です。情報処理スキルを高められる以下 4 つのフルネスで構成されていて、生活の中で誰もが実践しやすい内容になっています。

※Rとは Reality の略で、R'はアールダッシュと読みます。

ミラクル思考……物語を磨き、自分力を目覚めさせる

①五運フルネス……強運を磨き、意識力を目覚めさせる

②味わいフルネス…感謝を磨き、感動力を目覚めさせる

③味覚フルネス……五感を磨き、健康力を目覚めさせる

④睡眠フルネス……生活を磨き、習慣力を目覚めさせる



Miracle Thinking



潜在力を目覚めさす ミラクル思考

「Rの自分」を磨く「R'のジブン」

人間は現実を変える力を持っている、と言ったら驚きますか？どんな現実をどう情報処理するかで引き寄せるものが違ってきます。実は、自分の中に、現実を仮説現実として変える自分と、良いことも悪いことも引き寄せる自分がいるのです。どういうことかと言うと…。

私たちは、現実(R)と仮説現実(R')の中で生きていて、「Rの自分」と「R'のジブン」の2人が自分の中に存在します。

そしてR'のジブンの情報処理で、現実が良くも悪くも変わってしまうのです。水が半分入ったコップ(R)を見て「もう半分しかない」と捉えるか「まだ半分もある」(R')と捉えるかでは、その後の展開がかなり違ってきます。

R'の情報処理がマイナスだと、マイナスな出来事を引き寄せます。

R'の情報処理がプラスだと、プラスな出来事を引き寄せます。

グチばかり言っているとグチっばい人を引き寄せます。

ポジティブなことを話していれば前向きな人を引き寄せます。

世の中で起きている問題の多くは人間関係です。何かあると周りに目

を奪われ、人のせいになしたり、環境のせいになしたりしがちですが、人間関係にも2つあります。

他者との人間関係と、自分との人間関係の2つです。

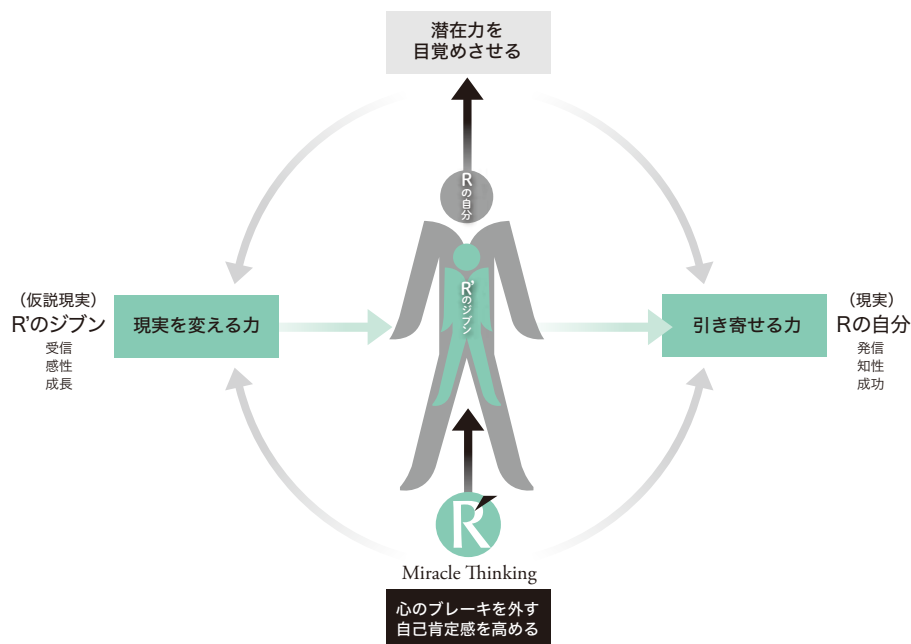
私たちは、他者との人間関係について囚われてしまっていますが、Rの自分とR'のジブンの人間関係を見つめることが大切です。なぜなら、他者を思い通りにしようとしても変えられませんが、自分を変えられるからです。相手を変えたいなら、まず自分が変わること。そして、自分を変えていくのは、R'のジブンを変えることから始まります。

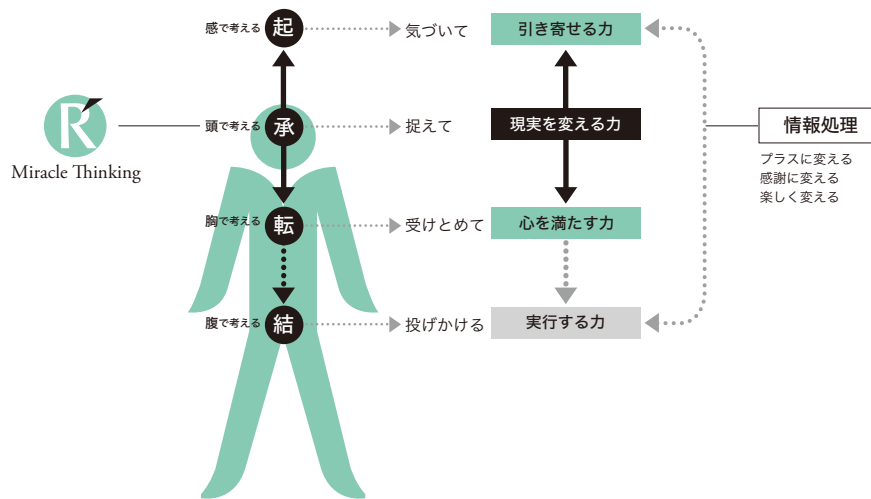
「ミラクル思考」とは、R'のジブンを磨くことで情報処理スキルを高め、潜在力を目覚めさせることでRの自分を磨いていく方法です。現実を仮説現実で変えるR'のジブンと、良いことも悪いことも引き寄せるRの自分のバランスを整えることで、

R'のジブンで受信力を高めて、Rの自分の発信力を高める

R'のジブンの感性を磨くことで、Rの自分の知性を磨く

R'のジブンが成長することで、Rの自分を成功に導くプロセスです。





物語を磨く R' のジブン

人間は、思考で生きています。思考とは、気づいて、捉えて、受けとめて、投げかけるという情報処理のこと。常に「起・承・転・結」の物語づくりをしているということで、この物語の創り方は生きる上でのいちばん大切な情報処理スキルと言えます。

起（気づく）……………感で考える（集合的無意識）
 承（捉える）……………頭で考える（顕在意識）
 転（受けとめる）…………胸で考える（潜在意識）
 結（投げかける）…………腹で考える（超意識）

思考とは、実はこの4つで情報処理をしているのです。

気づかなければ、何も始まりません。何かに気づいても、捉え方でその先の結果が変わります。答えはひとつではなく、白黒はつきりさせる事でもなく、無限のグレーの中に選択肢はあります。

同じ体験・経験をして、何に気づき、どう捉え、どう受けとめ、どう投げかけるかでその人の生き方、成長性が変わります。苦労したからグれる人と、苦労を糧に成長する人がいるのは、自分の生き方という物語の創り方、情報処理の仕方が違うからなのです。

この物語づくりでもっとも重要なのは「承」の頭で考える＝捉え方です。頭で考えるのは顕在意識であり、危機管理能力を発揮します。生命を守ることが優先されるため、普通にしていたら、何かあると「怖い、不安」というマイナス感情が優先するようにできているのです。

世の中にはマイナスニュースがあふれています。テレビをつければ事故や事件の報道、ネットでは炎上騒ぎ。そのようなマイナスニュースに触れると不安を掻き立てられ、潜在意識の中にどんどん沁み込んでいってしまいます。仕事も緊張の連続です。真面目な人ほどネガティブ思考になりがちで、そこを変えることが大切です。

それに対応するための情報処理スキルを高めるヒントを提供するのが「ミラクル思考」です。捉え方を良くすることで、気づきを高め、受けとめ方を深めます。情報処理スキルを高めるベースは心のブレーキを

外し自己肯定感を高めることを目的とした「プラスに変える、感謝に変える、楽しく変える」です。

プラスに変える…マイナスに感じることをプラスに変換
 感謝に変える……良いこと、当たり前のこと、嫌なこと
 楽しく変える……否定しない、許す、認める、褒める

仮説現実を変える力を高めると、心を満たす力が高まり、素直な実行力が高まり、良いことを引き寄せる力が高まるというメカニズムで人間は生きています。

捉え方……………仮説現実を情報処理するヒントを提供すると、
 気づき方……………良い情報を引き寄せる力が強くなり、
 受けとめ方……………心が満たされ易くなり自信力が高まり、
 投げかけ方……………前向きな実行力が発揮される。

しかし、「ミラクル思考」を実践するのはそう簡単ではありません。プラスに変えようとしても、感情が許さなかつたりするからです。そこでミラクル思考をサポートするものとしてご用意したのが、幸運、愛情運、健康運、仕事運、金運の5つの運の引き寄せを強くすることを目的とした「五運フルネス」です。さらに、人間は健康が大切です。味わいフルネス、味覚フルネス、睡眠フルネスで心と体の健康の中心となる「食」と「眠り」の意識を高めることで、より具体的に情報処理スキルを高めるプログラムとなっています。

ミラクル思考をすることで、解釈の幅が広がり、気持ちが楽になる。気づきが高まると、成長感が高まる。小さな成功体験を感じられると、自信力が高まる。考え方の基本が身に付いてくると、課題の発見や解決が楽しくなる。楽しく取り組めるようになると、身の周りの景色が変わってくる。失敗してもどんな意味があるか解釈できるようになると、忍耐力がつく。……といったように、段階的に成長できる自分を目指します。



意識力を目覚めさす 五運フルネス

強運を磨くジブン

人生 100 年時代を迎え、長い人生をいかに生きるかがこれからの課題です。変化の高速化、価値の多様化、情報の氾濫に翻弄され、どう生きて良いか分からずモヤモヤした状態の人が多くはないのでしょうか。そもそも、私たちはなぜ生まれてきたのでしょうか？それは幸せになるためです。ですが世の中はマイナスへの引き寄せが強く働いています。何もしなければ朽ちていく仕組みになっています。なぜなら、それをバネにして成長するためです。

運者生存という考え方をご存じですか？生命の歴史は、強者生存や適者生存ではなく、結局は運が良いものが勝ち残るといった考え方です。運というのは曖昧なものではなく、明らかにその人が引き寄せているものなのです。実は、奇跡は世の中に溢れています。願いを叶えるキーマンとの出会いや人生を変える出来事との出会いが身の周りでたくさん起きています。ただ気づいていないだけで、それは情報処理スキルが落ちているからです。気づくことで奇跡を引き寄せることができます。情報処理スキルの大事さに気づき、強運を磨くことにチャレンジすることが大切です。

ポイントは「気づき」です。幸せとは、心が満たされ、自分が好きになり、周りは素敵な人ばかり。仕事が楽しく、大金持ちではないけれどお金に困らず、体調も良く、夜はぐっすり眠れる。過去への恐れも未来への不安もなく、今が最高の状態。そして強運な人とは、大変な出来事にもプラスに情報処理し果敢に取り組みすることで成長できる人です。あなたは今、どうですか？

良いことが起きるから幸せではなく、いつも幸せな気持ちでいるから良いことが起きるという「運者生存」の考え方をベースに、「五運（幸運、愛情運、健康運、仕事運、金運）の引き寄せに取り組み、意識力を目覚めさせるのが「五運フルネス」です。「R」の達人メソッド」を使い、残念なジブンに気づき、奇跡を引き寄せ、幸せな人生を送る自分になるための、強運を磨く情報処理スキルを高めます。



- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 幸運 ○奇跡な自分 | 残念なジブンに気づき、奇跡な自分を磨く |
| 愛情運○R'日記 | 感謝できるジブンに気づき、感謝される自分を磨く |
| 健康運○4つの健康 | 病気をうつさないジブンに気づき、健康をうつす自分を磨く |
| 仕事運○Businessing | 自分のために働くジブンに気づき、世のために働く自分を磨く |
| 金運 ○お金の人格 | お金に使われているジブンに気づき、お金を使いこなす自分を磨く |



Ajiwai Fullness



感動力を目覚めさす 味わいフルネス

感謝を磨くジブン

豊かな社会になり、食べることは足りていますが、味わうことが疎かになっています。「甘いもの、柔らかいものおいしい」、「テレビで紹介されたから、有名ブランドだからおいしい」など、知らない間に価値をおしつけられ、大きな見えない力によって自己規制させられるバイオパワーに翻弄されていたり、忙しくて他に心を奪われ味わうことが上の空になっていたりします。

かつて食べ物が足りなかった時代、食べ方は、腹で食べる、口で食べる、目で食べる、頭で食べる、心で食べると進化してきました。しかし食べ物が足りる時代になり、五感で味わい、頭で味わい、心で味わって感動力を目覚めさせるべき時代へと進化しています。しかし、多くの人が「食べる」から「味わう」へ進化できていないようです。

ポイントは「感謝できる心」です。あらゆる商品、サービスが充実し、してもらって当たり前になり、本来持っている自分の感性を眠らせてしまっています。バイオパワーから脱却し、毎日の生活で欠かせない「食」を通し、当たり前に見えることも自己価値基準で素敵と味わい、物事を深められる情報処理スキルを目覚めさせるのが「味わいフルネス」です。

食べ物に好き嫌いが強い人は、人の好き嫌いも強かったりします。よく味わおうとすれば情報処理スキルが磨かれ、否定するのではなく、個性や価値を受け入れられるようになります。

頭で味わう、心で味わう、五感で味わうことで感謝の気持ちを高める「大人の食育7教科メソッド」を使い、食べ物だけではなく、映画や小説、スポーツや美術、景色や人の優しさなどをより味わえる自分になるための、感謝を磨く情報処理スキルを高めます。

大人の食育7教科 method

- 国語○五感の語感 「言葉への感謝」につなげ、表現力を磨く
- 算数○料理の方程式 「料理への感謝」につなげ、想像力を磨く
- 理科○フード設計図 「命への感謝」につなげ、生命力を磨く
- 社会○食の羅針盤 「食関係者への感謝」につなげ、洞察力を磨く
- 体育○栄養の準備体操 「栄養への感謝」につなげ、バランス力を磨く
- 美術○美食パレット 「食文化への感謝」につなげ、発想力を磨く
- 音楽○味覚音感スコア 「食べることへの感謝」につなげ、自分関係力を磨く



Mikaku Fullness



健康力を目覚めさす 味覚フルネス

五感を磨くジブン

健康への関心はますます高まり、ヘルスケア産業は年々拡大の兆しを見せていますが、私たちは本当に健康になっているのでしょうか？生活が豊かになるにつれ生活習慣病が毎年増加するなど、病気になりたくない、苦しみたくないという不安がどんどん強まっていませんか？それは「テレビで〇〇が良いと言っていた」「サプリメントを飲んでいるから、健康診断を受けているから大丈夫」「何かあれば薬やお医者さんが治してくれる」と、誰かに自分の健康を依存してしまっているからです。

健康の概念もどんどん変わってきています。かつて健康と言えば体の健康が中心でしたが、今や心の健康や社会的健康も含まれるようになり、ホリスティックな考え方が必要になっています。部分だけを見るのではなく、目に見えないものや環境全体に目を向け、肉体的であり精神的、サイエンス的でありスピリチュアル的、顕在的であり潜在的、西洋的であり東洋的など相反するもののバランスを取ることが大切です。そんな時代に向けて、健康依存症から脱却し、健康力を目覚めさせるのが「味覚フルネス」です。

ポイントは「味覚を磨き、五感を磨く」です。味覚は本来、自分にとって必要なものと必要でないものを見分ける、生きていく上で備わった重要な情報処理スキル。味覚の崩壊は生命維持に大きく関わります。おいしさは舌で感じるだけでなく、見た目、香り、音、事前情報が大半を締め、舌で感じる味覚の役割はわずか1%とも言われています。しかし、このわずか1%の味覚が大事で、味覚磨きで五感が磨かれ、感性が高まり、自ら健康になろうとする力が引き出されます。

味覚が変わると食べ物が変わり、食べ方が変わり、食生活の改善から心と体の健康につながります。味覚を磨き五感を磨く「ホリスティックティーペアリングメソッド」を使い、病気にならない自分、病気ではなく健康をうつす自分になるための、五感を磨く情報処理スキルを高めます。

Holistic Tea Pairing method

- 上質な水分補給 ホリスティックティーで味覚を高め、体の健康を磨く
- ティーテイスティング 日本茶とハーブで味のセンスを高め、心の健康を磨く
- ブレンド方程式 ティーブレンド力を高め、発想力を磨く
- Base16 ティスティング 味わいを利き分けるセンスを高め、判断力を磨く
- ティーペアリング 食の最高峰の味わい方を高め、集中力を磨く
- オリジナルブレンドィング 思いやる心を高め、コミュニケーション力を磨く



習慣力を目覚めさす 睡眠フルネス

生活を磨くジブン

20歳以上の平均睡眠時間は6時間未満が約4割。「睡眠で休養が十分にとれていない」と答える人がここ数年で右肩上がりに増加。日本は睡眠負債大国と呼ばれ、睡眠負債が社会問題になっていますが、本来の眠りの役割が認識されないまま語られています。

1日7時間の睡眠時間が理想と言われますが、その時間をどう捉えるか。

そして、眠れないと悩んでいる原因はどこにあるのでしょうか？

それは、昼間の生活がストレスや不健康に溢れているからです。眠るから疲れが取れるのではなく、心と体の疲れが取れば上質な眠りが得られるのです。眠りには休息だけではなく、眠っている間に情報処理し、発想や課題へと導く重要な役割があります。

眠っている時間は潜在意識を整えるためのもので、情報処理スキルを引き出す眠りが上質な眠りです。そのため起きている時間はストレスをなるべく減らし、寝る前に今日1日を振り返って心の整理をすることが大切です。日常の不規則な生活、マイナス思考が不眠を引き起こすことを知り、習慣力を目覚めさせるのが「睡眠フルネス」です。

ポイントは「不眠の解消から上質な睡眠へ」です。自分の習慣を見直すことなく、眠りに良いと言われるサプリメントを飲んだりストレッチをしても、それは対処療法的なものにしかありません。心の健康と体の健康のバランスを取るために自分をチェックして改善につなげる「ヘルスマネジメントメソッド」を使い、頑張りすぎない、無理しない自分になるための、生活を磨く情報処理スキルを高めます。

Health Management method

- 体質チェック** 生活態度や心癖をチェックし、体質自覚力を磨く
- 性質チェック** 5つの性質・性格をチェックし、性質自覚力を磨く
- 食事チェック** 食習慣の課題を11の視点からチェックし、食事力を磨く
- 睡眠チェック** 自分の眠りに関わる習慣をチェックし、睡眠力を磨く
- ケアチェック** 健康に関わる商品・サービスをチェックし、ケア力を磨く
- 習慣の課題チェック** 体質、食事、睡眠の課題をチェックし、習慣性を磨く
- 生活の課題チェック** 五運の視点から自分の悩みをチェックし、生活性を磨く
- 環境の課題チェック** 住、食、衣、遊び、学び環境をチェックし、環境性を磨く
- 能力の改善チェック** 自律神経、内分泌、免疫などをチェックし、潜在健康力を磨く

メンバーの潜在力を目覚めさす HIプレプロジェクト

プロジェクトを成功させる鍵は、個人の情報処理スキルとメンバー間の情報共有性です。突然テーマを与えられ、メンバーが集まっても、職種や立場によって価値観、社会の捉え方、個人のスキルや情報量が違います。擦り合わせがないままチームをまとめるのは至難の業。多くのプロジェクトが途中で頓挫してしまう原因はここにあります。

プロジェクトをスタートする前に、メンバー同士の情報共有や個人の情報処理スキルを高めるプレプロジェクトを行うことでリスクヘッジできます。

R'を中心に考えることを知ると意識革新が起き、R'のジブンの情報処理が良いと周りとの関係性が良くなることに気づきます。すると各々のメンバーが自分との人間関係と相手との人間関係の擦り合わせがしやすくなるので、プロジェクトがスムーズに進むという実績を作ってきました。

ミラクル思考プログラムを活用し、思考を磨き、知性を磨き、感性を磨くことで、個人の情報処理スキル(自信力、発想力、創造力、実行力)とメンバー間の情報共有性(社会性、使命性、可能性、実現性)を高める HIプレプロジェクトを導入してみませんか？

	思考を磨く	知性を磨く	感性を磨く	
メンバー間の情報共有性			感動力を目覚めさす 「味わいフルネス」  Ajiwai Fullness	個人の情報処理スキル
社会性	自分力を目覚めさす 「ミラクル思考」  Miracle Thinking	意識力を目覚めさす 「五運フルネス」  5Chance Fullness	健康力を目覚めさす 「味覚フルネス」  Mikaku Fullness	自信力
使命性			習慣力を目覚めさす 「睡眠フルネス」  Sleep Fullness	発想力
可能性				創造力
実現性				実行力