

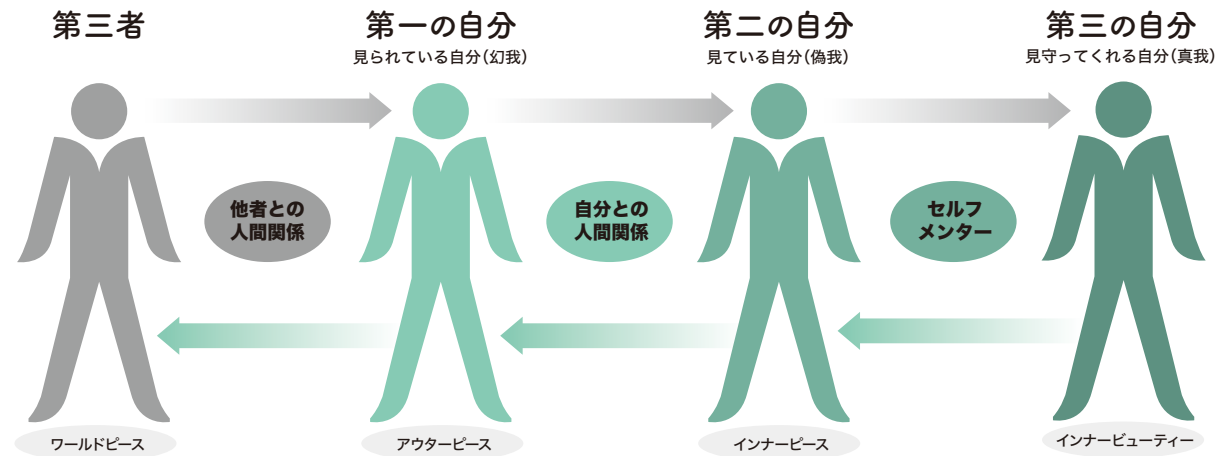


## The Third Person Self Mentoring

# 学びの前の学び「第三の自分セルフメンタリング」

第三の自分をメンターに持つことで、  
第二の自分の潜在力を目覚めさせ、  
第一の自分の個性を取り戻すメソッド

世の中の問題は全て人間関係。しかし人間関係には、他者との人間関係と自分との人間関係がありますが、つい他者との人間関係に目が行きがち。本来は自分との人間関係をうまく整えることが先決。なぜならば、相手は変えられない、自分を変えられる。自分が変われば相手は変わるからです。いま世間にあるたくさんの専門的な学びをより効果的にするには、まず自分との人間関係を整えることが重要です。情報が氾濫するこの時代、生真面目な人ほどその情報にほんろうされて自責他責になり苦しんでいます。第三の自分セルフメンタリングは、もともと優れているのに自らの潜在力を発揮できていない人のための新しい実践的なメソッドです。



## ① 第一の自分との人間関係

### 見られている自分

幻我



社会に決めつけられている自分は幻の自分

相手の価値観にほんろうされない自分づくり

この自分を優先してはいけない。生真面目な人ほど苦しくなる。

- ①人のせい、環境のせいにしてしまうという大きな課題あり
- ②自分の価値が、相手や時代によって変わってしまう
- ③相手は変えられない、自分は変えられる。自分が変われば、相手も変わる。

**本当の自分は内面にあり**

アウターピースに導こう!

## ② 第二の自分との人間関係

### 見ている自分

偽我



うまくいっていないのは、本当の自分でないから

社会に造られてしまった自分に気づく

この自分は凄い能力を持っている。しかし情報に惑わされ我を見失っている。

- ①自責他責症候群 (SDS) サイレントジレンマシンドロームに犯されている
- ②五官がほんろうされ、五感コントロールが不能に
- ③正常でない人は自分を正常と思い、正常な人は自分を疑う

**悩む人こそ、可能性あり**

インナーピースに導こう!

### ③ 第三の自分との人間関係

見守ってくれる自分 この自分は、自分を嫌わない、疑わない、信頼できる心の友。



誰を信じて良いかわからない時代、メンターは自分の中にある

第三の自分を持ち、客観的に自分を見る

ここが健康運

#### 第三の目

第三の自分が、第三の目をひらく

- ①第一の目／肉眼で見る
- ②第二の目／五感で見る
- ③第三の目／思考で見る

思考が変われば、運命が変わる

- ①思考が変われば、言葉が変わる
- ②言葉が変われば、行動が変わる
- ③行動が変われば、習慣が変わる
- ④習慣が変われば、性格が変わる
- ⑤性格が変われば、運命が変わる

健康運が変われば、人生が変わる

- ①健康運が変われば、愛情運が変わる
- ②愛情運が変われば、仕事運が変わる
- ③仕事運が変われば、金運が変わる
- ④金運が変われば、幸運が変わる
- ⑤幸運が変われば、人生が変わる

#### 第三の本能

第三の目が、第三の本能をひらく

- ①第一の本能／先天的本能  
生きたい、知りたい、仲間になりたい
- ②第二の本能／後天的本能  
自分を守りたい、やり遂げたい、一貫性を持ちたい
- ③第三の本能／調和的本能  
矛盾を調節する本能、違いを認めて共に生きたい

#### 第三の健康

第三の本能が、第三の健康をひらく

- ①第一の健康／体の健康（行動）
- ②第二の健康／心の健康（言葉）
- ③第三の健康／頭の健康（思考）

#### 第三の運命

第三の健康が、第三の運命をひらく

- ①第一の運命／先天的運命  
容姿、体質、性質、能力
- ②第二の運命／後天的運命  
時代、環境、父母、親類
- ③第三の運命／自律的運命  
依存的な人生からの回避

第三の自分でデトックス力を高める

目指そう！インナービューティー

## ④ 第二の自分を目覚めさす

ライフリスペクト

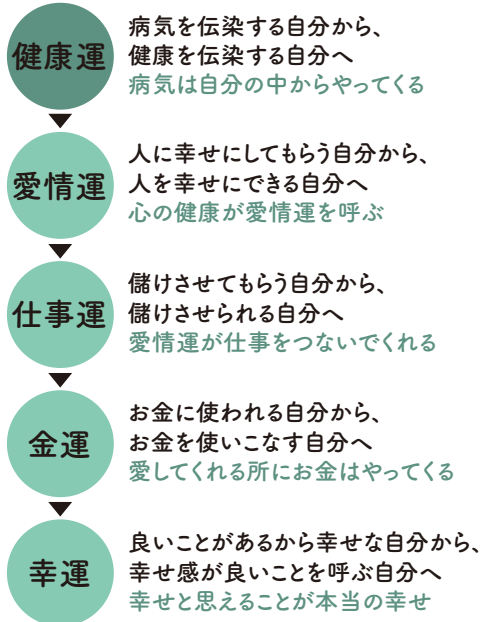


五運デトックス

# LIFE Respect

反省と感謝と約束で、  
調和と知恵と徳を身につけよう！

今までの自分の「五運の川を遡る」ことによって7つのサイレントジレンマに気づき、ストレス思考をポテンシャル思考に変え、本来の自分を取り戻して行きます。



自責他責を、自愛他愛へ

## ⑤ 第一の自分を取り戻す

味わいフルネス

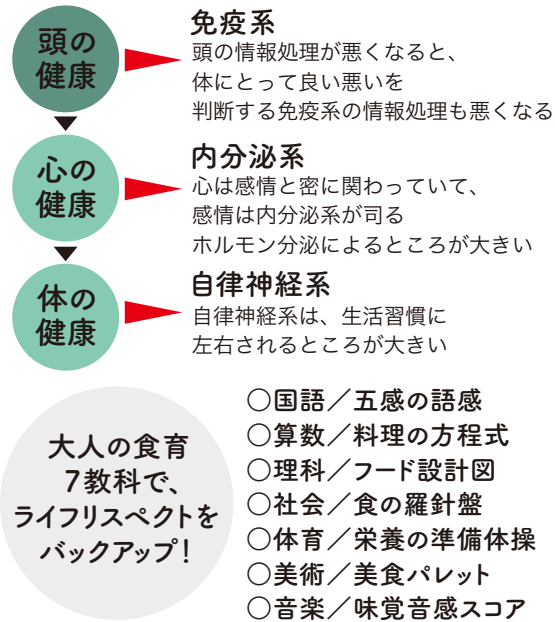


食習慣デトックス

# Ajiwai Fullness

恒常性を整えることで  
眠っている潜在力を取り戻そう！

病気とか未病は認識しやすいのですが、健康の状態を認識するのは難しい。その人の性格が現れやすい食習慣を再認識することによって本来の自分を取り戻して行きます。



自己肯定感を高める

## ⑥ 本来の自分を蘇らせる

ハーブ緑茶インナービューティー



デトックスの前のデトックス

# Herb Ryoku Cha Inner Beauty

上質な水分補給生活で  
情報処理能力を高めよう！

デトックスは大切ですが、デトックス力を高めるのはもっと大切です。頭（思考）と心（言葉）と体（行動）のデトックスの基本となる味覚をリセットし、本来の自分を取り戻して行きます。



味覚リセット、五感リセット