

■購入者特典「イケメンエリートと恋に落ちるためのメンタルブロック解説PDF」

【著作権について】

こちらのテキストの内容をそのまま引用・転載したり、チェック項目の内容をそのまま無断で使用することは法律に違反し、罰せられます。

また、こちらのテキストを、自分のものとして講義することも禁止させていただきます。

=====

こんにちは。

心の花嫁学校マリアージュスクールの斎藤芳乃です。

こちらのPDFでは、あなたがなぜ素晴らしい男性とめぐり逢えないのか？それを紐解くためのメンタルブロック解説テキストです。

素晴らしい男性と出逢うためには、まず、あなたの潜在意識が「素晴らしい男性にふさわしい本質」を持つことです。

そのためには、「その本質にそぐわない、自分の本質に触れられない何か」を発見し、ぬぐい去ることが大切です。

そのための4つのメンタルブロックを発見していきましょう。

■第1のメンタルブロック「釣りあわないメンタルブロック～本質ではない部分で関わってしまっている～」

まず、私たちが素晴らしい男性と引き合えない理由として、「本質ではない部分で自分をジャッジしている」という理由が挙げられます。

こちらの理由としては、本質ではなく外側の目に見える部分で自分を判断している、他人からのジャッジを自分の判断基準にしてしまっているなど、「本当の自分ではない部分で人と関わっている」からこそ、本質で人と関われなくなってしまっているのです。まずはチェック項目で自分がどんなメンタルブロックを持っているか見てみましょう。

- 太っている（美人ではない）から素敵な人と釣りあわない
- 誰もが自慢するような容姿ではない
- いい会社に勤めていない、そこまでエリートと釣りあわない
- これまでの経歴・学歴などが人よりも劣っている
- 特に他の人と比較して、これといって自慢できるものがない
- コンプレックスがあり、そのことを他人に見せることができない
- いつも怒られてばかり、できない自分がいて、優等生やできる人と比べて自分は圧倒的に劣っている
- そこまでアクティブではなく趣味もない、自分はコミュニケーションも上手ではないから人と関わることができない
- 怒られたり否定されることが多く、きっと素晴らしい人は私のことを否定するだろう
- いつも出来ないことばかり責められて、人一倍頑張っているのに、どうせ自分なんて認めてもらえない

これらのメンタルブロックは、自分自身が

*外側の価値基準によって判断されてきた、そしてそれを鵜呑みにしてきた

*鵜呑みにしてしまったものをずっと継続している

という潜在意識の状態になっています。

そして、こうした「自分を責める」「誰かの目によって、自分自身を常に判断している」という緊張状態にあることで、「どうせ愛されない」「相手にされない」

という確定の意識が生まれてしまうのです。

潜在意識レベルで確定されたことは、外側に反映される時、「私はこういう人間だからこそ、あなたは〇〇しないでください」という禁止として伝わります。つまり、「私は綺麗ではないのであなたは関わらないでください」というメッセージとなって、自分から素晴らしい人を遠ざけてしまうのです。

こうした状態を払拭するためには、こう思い込んでいる自分に対して、「支配を続けなくていい」という許可をしてあげることが大切です。

そのためには、

1. あなたは他人の目ではなく、自分の素晴らしさを知っているはずです。それを十分に、過去を思い出しながら書き出してみましよう。
2. そして、その自分の素晴らしさを、十分に感じながら、自分を褒めてみましよう。
3. 同時に、「そうして外側の判断をつけようとしてしまった」自分に対して、ネガティブなメッセージを放った人から、「もう従わなくていい」という許可を出してみましよう。

大切なことは、支配を続けないということ、そして、自分で自分の価値を認めて決めていくということです。

私たちが決めた分だけ、「私は素晴らしい本質を持っているのだから、素晴らしい男性と関わっていい」という許可につながっていきます。

■第2のメンタルブロック「恋がうまくいくイメージができない～素晴らしい男性と、素晴らしい恋ができるという潜在意識がない」

次に大切なことは、私たちの潜在意識がどんな情報を持っているか？ということです。

私たちの現実は、「潜在意識にある情報」によって、達成されていきます。

つまり、言い換えれば、潜在意識の中に悲恋のストーリーしかない場合、幸せになる情報がないため、その現実を達成していくことができないのです。

こうした状態を変えていくためには、「自分自身がそこまで悲恋の状態になれてしまっている」ということを癒し、そこから「本当は素晴らしい恋にすでにふさわしい」ということを、自分に伝えていくことです。

まずは、あなたが当てはまるチェックを見直してみてください。

- どうせ私なんて、最後には捨てられる
- どんなに頑張ったとしても、最後には別の女性にいつてしまう
- 愛したとしても、永遠に愛されるなんてそんなことはない
- どんなに自分が大切にしても、その想いは伝わらない
- 愛されていても、私には魅力がないからどうせ飽きられてしまう
- 他の女性のことを見ると、ああ、私にはない魅力があると思ってがっかりしてしまう
- そこまで綺麗ではないから、私はずっと頑張って追いかければ愛されることはない
- ただ存在しているだけで愛されるなんてそんなことは存在しない
- 私がどんなに思っているても、その想いは、他の優れた人に簡単に追い越されてしまう

これらの思い込みは、すべて、「最終的に私は愛されない」という結論に至るものです。

これに至るまでには、「自分は愛されなかった、愛を経験できなかった」という深い自己不信と、そして、「成功体験がない」という問題点があげられます。

ここでの本質の問題点は、ただ愛されないということではなく、「愛される環境に生まれることができなかつた、それゆえに、愛されるという感覚も愛されるという安心感も持つことができていない」ということです。

私たちは、自分の経験したことがないことは、それを簡単に得ることはできません。

どんなに愛されたいと頑張ったとしても、「愛されたことがない」という経験しなければ、「愛されない絶望」が自分の潜在意識に焼き付いてしまうということです。そして、この感情や絶望感が、そのまま「愛されない現実」を再現し続けます。

こうした状態を打破するためには、まずは、「自分が愛された経験がないからこそ、だからこそ愛在る現実を再現できないんだ」という、そのままの悲しみや苦しみを認め、いやしていく必要があります。

まずは、あなた自身が、どれくらい愛されない環境で苦しんでいたのか、どれくらいありのままでは愛されないと辛い想いをしてきたのか、どれくらい「頑張っても頑張っても愛が実らなかつた」という苦しい体験をしてきたのか、その痛みを感じてみてください。

こうした痛みは、抑圧して感じないようにしていることで、それがそのまま現実となってしまいます。

こうした現実化を防ぐために、まずは、「愛されなくて悲しかったね」というように、自分に寄り添いましょう。

現実を変える時のコツは、自分の未消化の感情を感じることです。

そして、ただ感じて終わるだけではなく、「にもかかわらず、すでに愛してきた自分」を感じてみましょう。

*相手はどうであれ、私はこう愛することができた

*相手は間違えていたけれど、私の中に、こうした揺るぎない愛を信じる気持ちがある

このように、「自分が感じていること」をしっかりと感じ切ることができれば、それが新しい現実を創るためのベースになります。

自分自身が愛を知っているということを知ること、それが新しい感情・感覚となり、新しい現実を創る糧となるのです。

「愛せる自分」は、同じように愛されていい自分というように、その感情や感覚を感じるだけで、「そのものが許可」につながっていきます。

「愛されなかった」ことが問題なのではなく、「愛せる、愛を知っている」という愛の感覚を自分が感じられなかったと言うことが、現実を変えられない問題点になっていたのです。

■第3のメンタルブロック「経験したことのない幸福を、私だけが感じてしまっているのだろうか？」

3つめにキーとなるのが、「自分自身がどれだけ、自分を幸せにすることを100%信じられているかどうか？」です。

ここで問題となるのは、「周囲の幸せの状態」「自分が関わっていた家族構成」「その人達の人格的・表現の状態」が、私たちの潜在意識に「当然」となってインプットされているということ。

なぜなら、「周囲を見て自分がどれだけの人間かを学ぶ」ように、私たちは「周囲を見て、この世界がどんなことわりでできているのか？」を学ぶからです。

こうして「周囲と私がセットになっている」という帰属欲求があることによって、「私はその幸せの状態から出られない」「しょせん、この程度という幸せしか得られない」「私に似合うのは家族と同程度の人間である」というように、自分の状態を創り上げてしまうのです。

それではここで、当てはまるところをチェックしてみてください。

- 私の周囲はそれほど幸せではなかった
- そんなイケメンやエリートなんて、うちの家系にいるわけがない
- いつも家族は使われる側だった
- いつも家族はこの世界に対して文句を言っていた
- 家族の中で選ばれたり、いわゆる優れているという人がいない
- いつも平均点で、平均的な幸せしか手に入らないと思っていた
- 豊かさなどを手に入れるよりも、普通の幸せが幸せだと言いつけられていた
- 母親はいつも、生きることへの悪口を言っていた
- 富を持っている人や成功している人に対して、いつもどこかで不平不満ばかりを持っていた
- 優れている人たちに対して、「それは生まれながらに出来ているから」という嫉妬や恨みに似た感情を持ってしまっている
- できないことや辛いことを、慰めて「仕方がないよね」という愛情のパターンばかり繰り返していた

- 向上するよりも、妥協することを良しとされていた
- 自分がやりたいと思っていることに対して、信じるよりも、「できなくてもいいからね」と、心配や、できないことを前提にして語られていた

こうしたパターンが自分の周囲で繰り返されていると、私たちの潜在意識は、いつのまにか「できない自分が当然」「優れていない自分でもいい」というように、妥協しながら生きるようになります。

その結果、「上を目指している人」に対する無意識のコンプレックスや、「出来るために努力しようとしている」「元々恵まれている」人に対して、引け目や負い目、「自分とは違う」という圧倒的な境界を引くようになります。

その結果、潜在意識が「無意識に素晴らしい人たちを避けている」ことになり、結果的に素晴らしい男性と近寄ることができないという現実になってしまうのです。

こうした状況を打破するためには、自分自身が苦しんで辛かったという以上に、「こうした状態を家族が続けていたが、すべての人が誤解していただけだった」と、自分だけではなく、「自分を含めて、それを教えた人に対しても、違うということを潜在意識のレベルで教えていくという「全体性の解放」が必要になります。

これは、帰属欲求によって出来上がったモノなので、いかに自分だけが幸せを許可しようとしたとしても、「それ以外の、自分ではない、自分に近い人」を裏切っただけで、自分だけが幸せになることはできないという本能的な罪悪感があるためです。

そのためには、まず、自分に対して「本当は妥協しなくてもいい」「素晴らしいものは素晴らしい」「成功している人はやはり頑張っている」「本当はできてもいい」など、自分が優れている、人が優れることに対して許可を出していただきます。

もちろん、他人だけではなく、自分は出来ていてもいい、そして、賛美されてもいい、評価されてもいい、それだけのことをしてきた、努力してきた、それだけ頑張ってきたのだと、そうしたことを過去の記憶から抜き出し、自分に伝えてみてください。

そのうえで、「自分が関わっていた家族に対しても、本当は出来ることは素晴らしいことで、出来ることはダメなことではない、自分は出来ていい人」というように、心の中で伝えていきましょう。

無意識のレベルは、いつも、自分だけではなく、「周囲の何かとセット」になっています。

そのため、自分だけがどうにかしようとしても、「周囲の目」や「周囲の価値観」「周囲の生き方」が辛いままならば、自分はそのから「裏切って出ないようにする」=変化を起こさないようにするということが起きてしまうのです。

けれど、こうして「自分と周囲をセットにして解放していく、言い聞かせていく」ことによって、「周囲から植え付けられた誤解を、周囲ごと解いていく」ということができるようになります。

■第4のメンタルブロック「自分が出来てしまう・幸せな側に立つことによって、過去の自分がそれを遮ろうとしてくる」

最後のメンタルブロックは、とても複雑な潜在意識を表しています。

私たちの苦しみは、実は「葛藤を抜けて、その苦しみから逃れた」としても、「記憶の中に、こんな辛いことがあった私」として残り続けます。

すると、その自分で長いこと過ごしていた場合、「辛いことがあった私」が嫌にもかかわらず、その自分がアイデンティティを持ってしまうのです。

辛くても歯を食いしばって耐えていた自分がある。

悲しくても孤独に耐えてじっと生きていた自分がある。

寂しくてもそこからなんとか生きていこうと、努力してあらゆることを得ていた自分がある。

とても恐いことに、こうした自分にアイデンティティを持ちすぎていると、人は幸せになった瞬間に、「こんなに楽で簡単で、幸せになっていいのだろうか？」という気持ちになります。

なぜなら、こうして楽に幸せになることで、「頑張って生きてきた自分を置き去りにしてしまう気持ちになる」からです。

このように、人は、さまざまな側面と、さまざまな「自分が認知しない無意識の自己」を持ちながら生きています。

人が変わったようになる、なぜか分からないけれど過去の状態に戻る、どうしてかわからないしとても嫌なのに、なんだか不幸でいると安心してしまうというのは、この「隠された自己」が、今の幸せになったあなたに「置いていかないで」と伝えているためです。

こうした無意識の自己のバランスをとるためには、まずは、「今、幸せになろうとしている自分を認める」のではなく、「過去、苦しんで苦しんで、そこに置き去りになったまま動けていない自分」を感じて、癒して愛してあげてください。

よく頑張ってきたね、よく生きてきたね、
あなたはここにいて、誰にも見つけられることなく置き去りにされてきたんだ
ね。

そして、今、私が幸せになろうとしていることで、「私に見捨てられてしまうの
ではないか？」という不安を抱えている。

こうして、「その時苦しかった自分自身」に徹底的に寄り添ってみてください。

そのうえで、その自分に対して、「置き去りにするのではなく、私はあなたを報
わせるのが仕事である」ということを、あなたの言葉で伝えてみましょう。

子供時代の自分、あるいは、あまりに辛いことがあった自分自身は、ずっと心の
奥底で、そこで時間を止めてしまっています。

そのため、その自分をきちんと受け入れながら、「一緒にいこうね」「今の私はそ
のトラウマをもったあなたを幸せにすることが目的なんだよ」と伝えることで、
潜在意識はようやく安心して、「あなた自身が幸せになることを許可」できるの
です。

誰もが、置いて行かれたらとても恐いと感じてしまいます。

特に、トラウマを持ったまま、悲しい気持ちを持ったまま置き去りにされたとし
たら、とても恐くてそこから身動きがとれずに、「もっとこっちを見てよ」と、
あなたの足を引っ張ってでも、再び自分の状態＝不幸へと引き戻してしまうこ
とでしょう。

しかし、こうして「置き去りにせず、一緒に幸せに連れて行く」というように、
過去の自分と共に幸せになることで、無意識レベルから自分を幸せに導けるよ
うになります。

■愛されるということは、こうしたメンタルブロックを超えるということ

潜在意識の問題点とは、こうして自分が感じていなかった部分で、いつのまにか「幸せになれない現実」として続いてしまいます。

けれど、

「なぜそうなってしまったのか？」

「それは、私の無意識が何を感じているからなのか？」

という、頭で考えても分からないレベルで自分と向き合っていくことが出来れば、必ず今までのパターンを変えることができます。

あなたは本来、素晴らしい男性にふさわしい人。

愛にあふれ、すでに今、愛されていていいというたくさんの要素を持っている。

こうした自分の状態をよく理解し、愛し、無意識の問題を持つ自分を責めることなく、自分を優しく解放して行ってあげてくださいね。