

第12回コア学ゼミ（2020年8月）

未来のビジョンを

呼び覚ます

潜在意識テクニック

はじめに

8月のテーマは『コアを通して未来からの記憶を呼び覚ます潜在意識テクニック』でした。

どんなにいいと言われる潜在意識メソッドでも、そのときの自分の状態に合っていないと効果が出ません。

今回は、『自分の状態の見極め方』、『ゴール設定のコツ』、『いいとこどりの、とっておきワーク』も紹介しています。

楽しみながらワークをやっていくうちに、逆算した未来のビジョンがスッと入ってくるようになりますよ。ぜひトライしてみてください。

3種類の潜在意識メソッド

心の不調の状態を一言で「元気がない」

「調子が悪い」「気が落ちている」と言うのは簡単ですが、細かく見ていくと「モヤモヤしている」「ガーっとなっている」など、いろいろな状態があることがわかります。

心は体と違って、肌、喉、胃腸の調子とか、特定のところからわかりやすく症状が出てくるわけではありません。よくよく観察し

ないと、自分の心が今どういう状態なのか
わからなかったりします。

心の不調に合わせた潜在意識メソッドは3
種類あります。

**①お掃除（潜在意識のクリーニングやクリ
アリング）が必要な状態**

②ゴール設定が必要な状態

③定着・習慣化をする必要がある状態

この3つの状態に合わせた未来の描き方、
コアの呼び覚まし方、ビジョンの描き方が

あります。3つの状態と潜在意識のメソッドが合っていないと効果が出ません。

普通に生きていても、季節の変わり目だったり、いろいろな外的な影響を受けたり、常に元気なんてことはありません。部屋にほこりがたまるように、自然と汚れていくのと同じで、**心も定期メンテナンスが必要です。**

コア学のメソッドは、1回やったら全部クリアになったり、1回やったらすごく変わったたりするものではなく、日常的なテクニックを身に着けて、いつでも自分でメンタ

ルケアできるようにしましょう、というのが基本的な考え方です。

そのうえで効果的なのが、3つの状態に合わせた方法です。

世の中の・・・

潜在意識メソッドには3種類ある



お掃除

- ・ 潜在意識のクリーニングやクリアリングの手法



ゴール設定

- ・ ゴール設定、ヴィジョン設定の手法



定着、習慣化

- ・ ゴールやヴィジョンを定着させる手法