

第8回

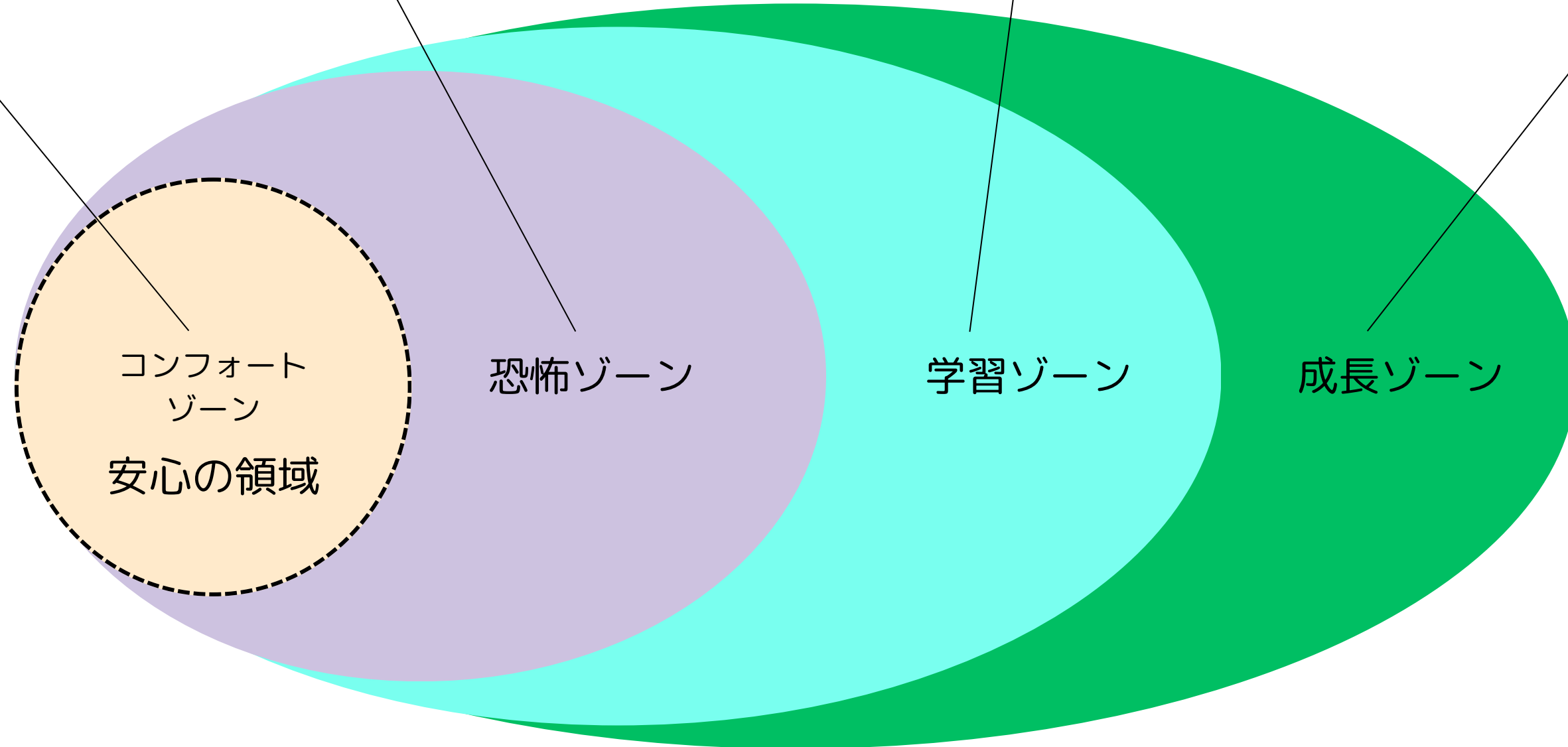
人生の無限の可能性を ひらいて生きる

心配事の9割は起こらない

仏教における「苦」の定義は
「自分の都合通りにならない」
ということ

コンフォートゾーン

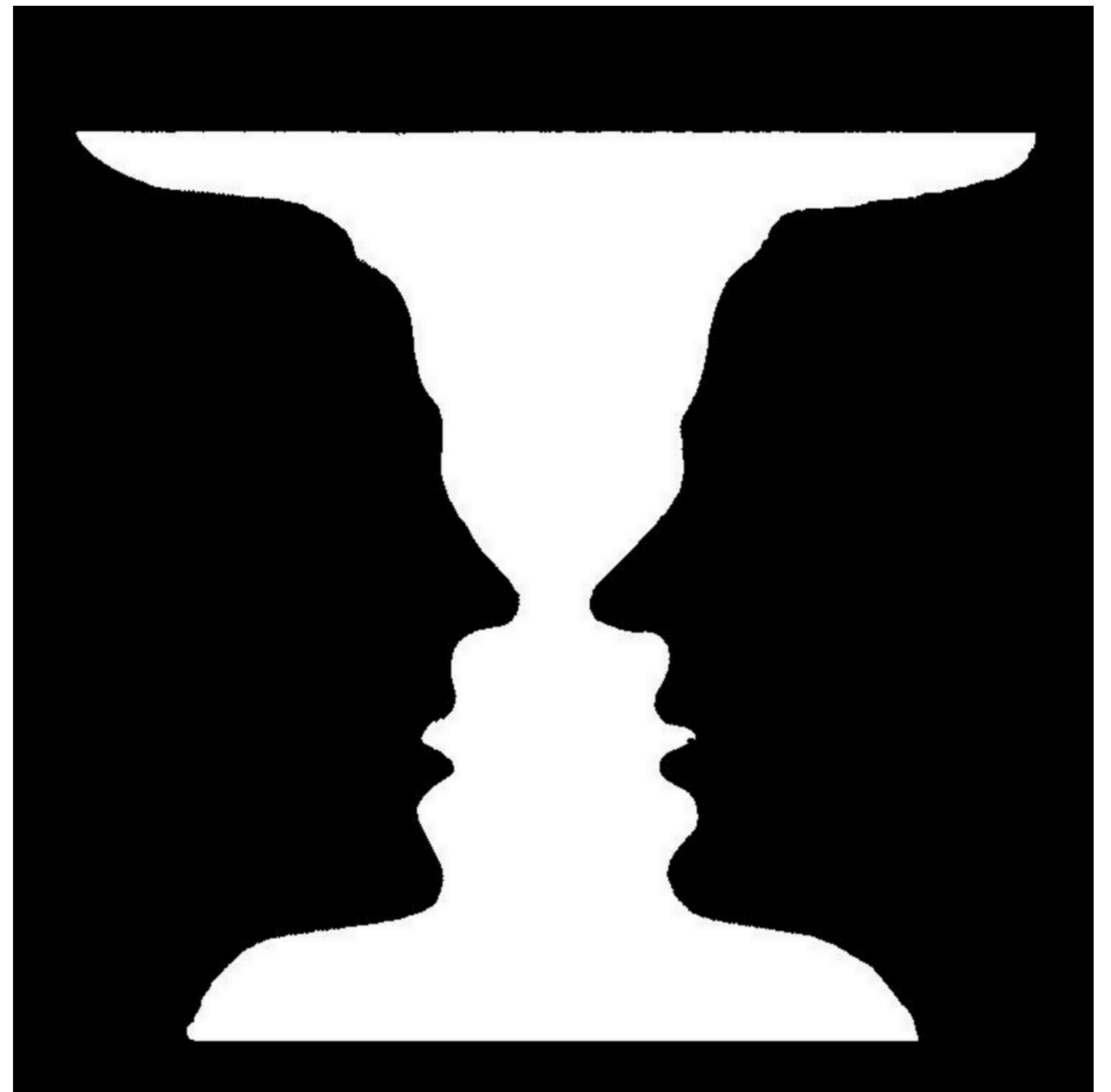
- 現状維持
- 快適で安全
- **コントロールできる**
- 自信の欠如
- 言い訳を探す
- 他人の意見に影響を受けやすい
- 課題と問題に向き合える
- 新たなスキルが身に付く
- コンフォートゾーンが拡大する
- 夢に生きている
- さらなる高みを目指せる
- ミッションを探す



スコトーマの原理

：注視しているもの以外は見えない

脳の消費エネルギーを3%に抑えて、
膨大な情報を処理できるように発達してきた。



Reticular Activating System

RAS（脳網様体不活化系）について

自分自身が日常的に意識を向けているもの
(興味や関心があるもの/ネガティブな思い込み) を
引き寄せる高性能な脳のフィルター機能

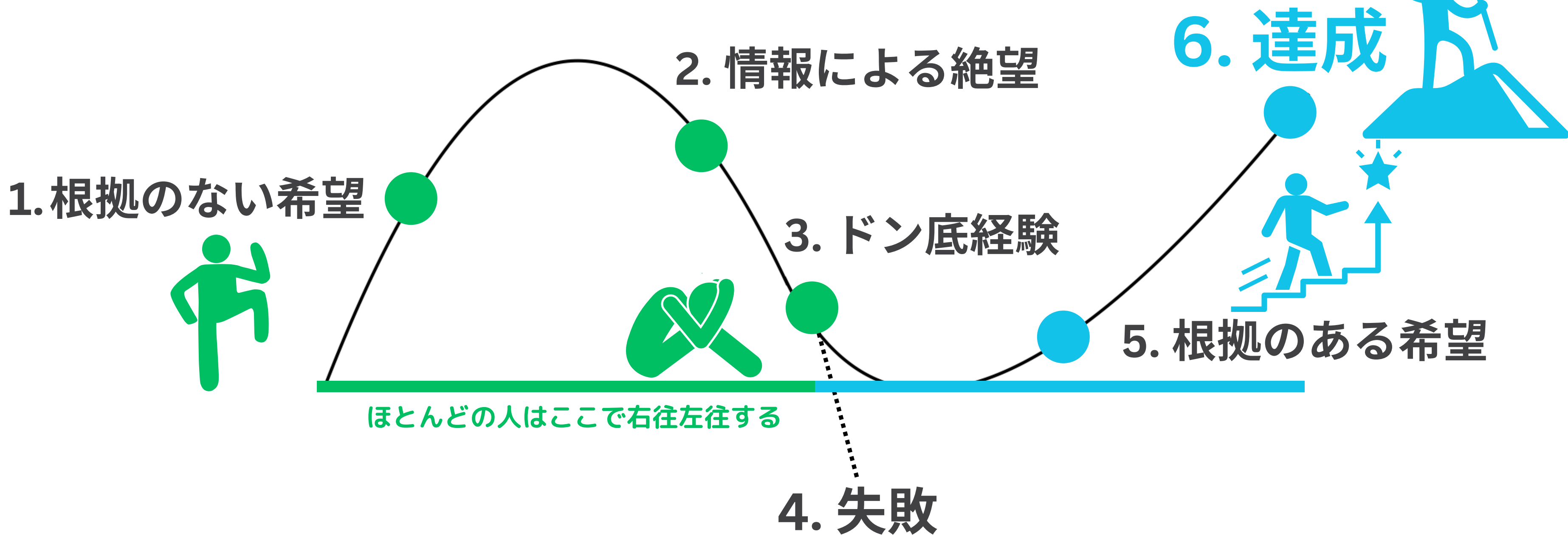


赤い車



妊婦さん

達成の6フェーズ



夢を叶えた時のこと

あなたが夢を叶え

祝福されている姿をイメージしてみましよう！

どんなことが一番嬉しいでしょうか？

そこには誰がいるでしょうか？

100歳バースデー

100歳になったあなたの隣で、
大切な人があなたについてのスピーチをしています。
何を大切に生きてきてどんな人生を生きただ人が
スピーチを書いてみましょう。

Memory Lane



最後に残るもの

美しい思い出

愛と挑戦