

あなたの中で眠る魔法の力を引き出す イメージング・7つの秘密！

EspRire (エスプリール)
エネルギー整体師
心理セラピスト/パーソナルコーチ
やまざきひであき

【今やスポーツ界では当たり前になっている トレーニング方法】

イメージトレーニング・・・略してイメトレ



このイメトレがスポーツだけでなく恋愛や目標達成に大きな効果があることが実証されている

しかし...

- ☆イメージしても上手くいかない人
- ☆またイメージ自体が出来ないと悩んでいる人
- ☆効果的なイメトレを知らない人

そんな人が多いのが現状です

そんなあなたの為に簡単に**効果的なイメトレ**をお伝えします！

こんにちは

EspRire (エスプリール) やまざきひであき
ひでやんです。

無料レポートお申し込みありがとうございました。

60億分の1の出会いに感謝します (*^_^*)

<https://www.109reiki.jp/>



あなたはイメージングが得意ですか？

もしかしたら・・・苦手だと思っているかもしれませんね

映像なんて見えないし！

イメージが浮かぶなんて・・・



じつはイメージングが苦手な人はいないのですよ！

《あなたはイメージのなかで生きている！》

僕はそういっても過言ではないと思っています(*^-')ノ



それはまるでマトリックスの世界ですね

あなたが心配する時にはそれが現実には起こっているのではなく、そのほとんどがイメージによって起こっています。

心配や恐怖のほとんどが、こうなるかもしれないというイメージなんですねだから・・・

あなたはイメージが苦手なわけではなく！

自分がどうイメージしてるか知らないだけなのですね

とろで・・・

現実とイメージが対決するとどうなると思いますか？

なんと、イメージの方が強いんです！

イメージが勝つわけですね

たとえば・・・

幅30センチの長い板の上を歩くと、高さがなければ
なんなく歩くことができますが

高さが**100メートル**になると・・・



恐くてあるくことが出来ない人が出てきます。

これは**イメージが変わる**からなんですね(◡_◡)
もしかしたら落ちるかも



落ちたら死ぬかも！！

イメージですね

しかも、落ちる**イメージが鮮明**なら・・・

身体が無意識で落ちるように動きます

「現実よりイメージが強い」

たとえテストで10点しか取れなくても・・・
あなたのイメージが100点を取れる自分なら



やがてテストで**100点**を取る事が起こります。

イメージが現実を引き寄せせるわけですから…

イメージが大事なんです！

あなたは無意識でイメージをしています
現実が良くてもイメージが悪いと未来は・・・

そうですね

『イメージが勝つんです！』

イメージが出来ないと言う人のほとんどがイメージ出来ない
自分をイメージしていますからね

だから自分のイメージを管理する方法が必要なんです(^_^)v

なぜイメージが勝つのか！？

そんな疑問を持ったあなたにお話しさせていただきますね

あなたは**潜在意識**をご存知ですか？

そうですね・・・

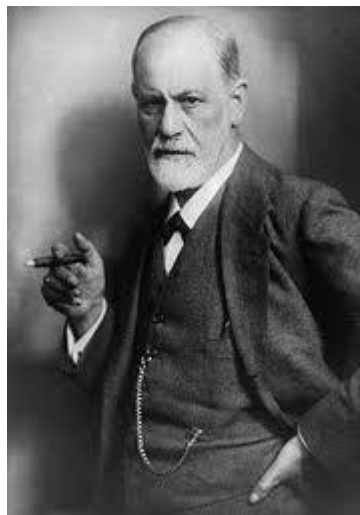
あの氷山の一角の話しが有名ですね



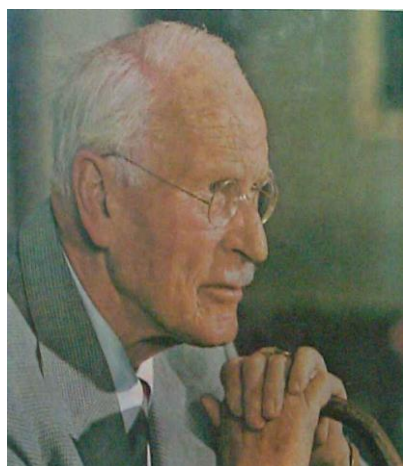
《まずは潜在意識の説明から》

潜在意識の重要性に気づいたのは・・・
あの有名な心理学者である「フロイト」です。

私たちの普段の行動、思考、意思決定に大きく
関与していることがわかってきました。



潜在意識をさらに深く研究したのが、氷山の一角で説明をしたフロイトに並んで有名なスイスの
心理学者である「ユング」ですね。



《その説明とは》・普段、私たちが意識している顕在意識は、
氷山にたとえれば海面に顔を出している部分にしかすぎない
つまり、顕在意識は意識の中の割合はほんの一部分にしかす
ぎないということ。

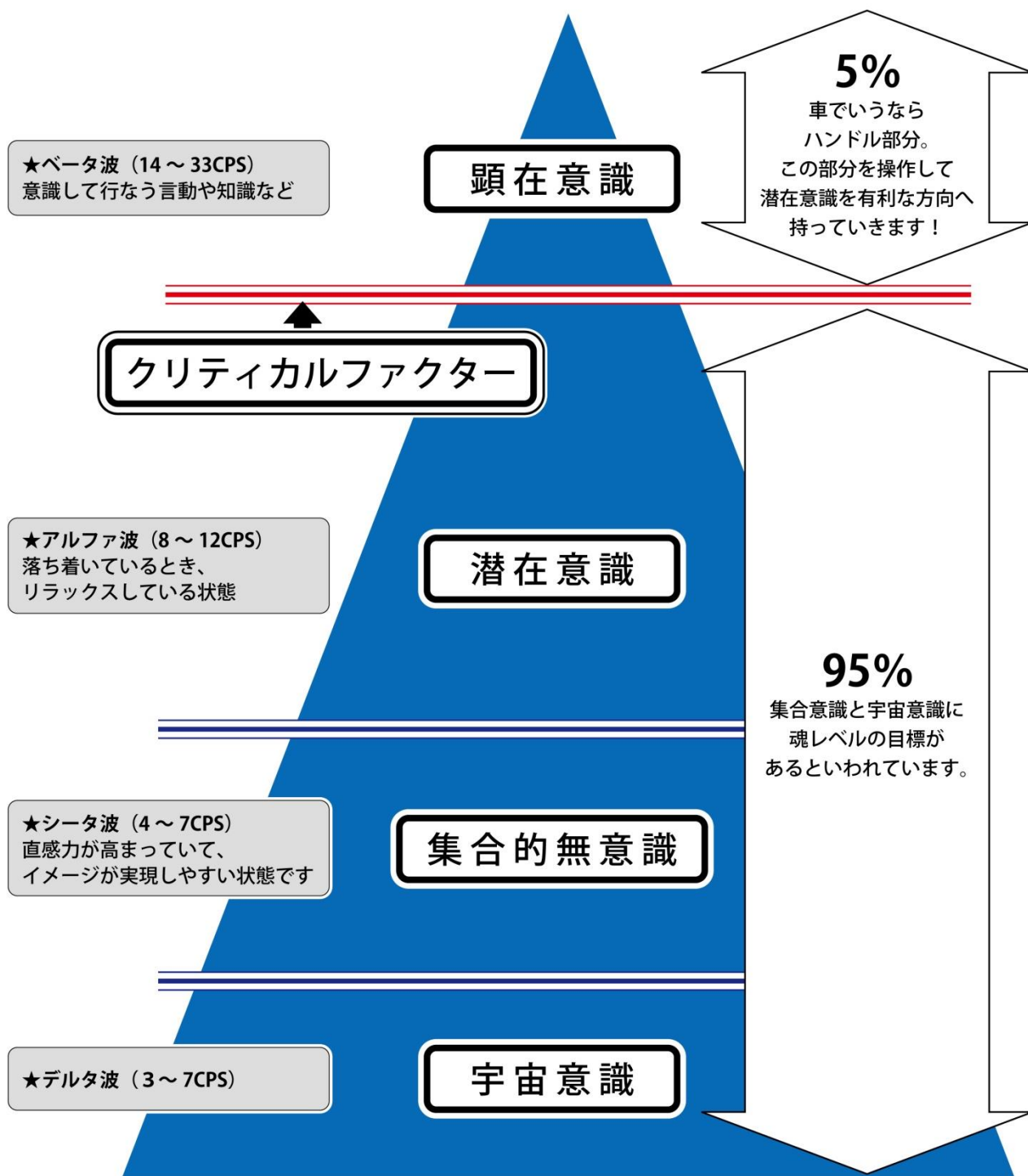
顕在意識が持つ力は5%残り95%は潜在意識が持つている

海中に沈んでいる部分、つまり意識の大部分が潜在意識によって構成されていると考えました。

さらにこの潜在意識は、生まれてから現在に至るまでの個人的な経験から構成された個人的潜在
意識と、そのさらに奥深くに広がる集合的潜在意識とから構成されていると考えました。

集合的潜在意識とは、個人の経験の領域を超えた人類に共通の無意識領域のことを言います。
願望を実現化するためには、この集合無意識領域の活用が大きな鍵となっている

資料：顕在意識と潜在意識



※**クリティカルファクター**

12歳ごろに形成される顕在意識と潜在意識の間の壁のようなもの。
それまでは機能していないので、経験、与えられた評価がそのまま潜在意識に刻みこまれる。

この潜在意識の力を最大限引き出せることができるのが「イメトレ」です。

顕在意識の力だけで頑張っても5%しか実力が出せません

しかし・・・

潜在意識の力を使うと**100%実力を発揮**することが可能です
だから、イメージを使うことが必要なんです。

背骨の曲がったおばあさんが火事の際に自分の体重を超える大事な仏壇を
担いで出てきたのが有名な「**火事場の馬鹿力**」も潜在意識の力なのです

その凄い、**潜在意識の特性や使い方**はここで詳しく話しています
僕はそこで面白い実験をしました（^v^）

僕は拳法をしていましたが、ここ25年ぐらい練習をしていませんでしたので、
イメージングで潜在意識の力を引き出し、現役の選手に勝って大会で優勝できるか
どうか？そんなイメージングを使った実験です。

現役時代は人の倍ほどの練習をしていましたが・・・
大会ではベスト7までが**最高の記録**でした。

そんな僕が大会の3ヵ月ほどまえから練習と**イメトレ**を始めました
実際の相手との練習は2回ほどで、あとは一人でひたすらイメトレだけ
なんと大会で・・・

優勝しました（^v^）！！最優秀です！

イメトレの凄さを実感しました！！
46歳のおっさんがバリバリの大学生に勝ったわけです
実力は現役の大学生の方があったはずだと思います
これが**5%対95%**の違いなんですね

僕は潜在能力をイメージングで引き出せたので
あなたは自分の能力のたった5%しか使っていないかもしれません
イメトレで是非、あなたの中で**眠っている力**を引き出してくださいね
では、僕がおこなった効果的な**イメトレ方法**を伝えます！

効果的なイメトレの方法とは

あなたはイメトレをどんな方法でしていますか？

椅子に座ったり、横になったりしてリラックスして目を閉じてしていませんか？

じつはね・・・

それだとなかなか効果があらわれにくいですね

悪いわけではないですがそれは基本です！ここで話するのは応用編です

じつは潜在意識はイメージを受け取ります

言葉でなくイメージをあなたの望みとを感じるわけです。

たとえ試合で私は絶対に勝つと宣言しても・・・

あなたのイメージが負けてる自分であるなら潜在意識が受け取った言葉は！？

「わたしは負けたい」になります！

では、どんな方法をするのか？

それは・・・目を開けて行う

イメトレの効果的な方法は目を開けて行なうこと

私が知っている限り、スポーツ界で昔から練習の中で毎日、イメトレを取り入れているスポーツは・・・ボクシングです

そうですね

シャドウボクシングと言われている練習方法です

仮想相手を想像して試合をします

まさしくイメトレですね

この時、イメトレだからと目をつむっていますか？

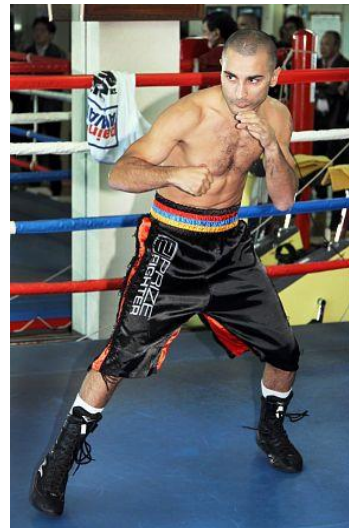
いいえ！

目をガンガンと輝かしながら行なっていますよね

イメトレは目を開けてするほうが効果的である

しかも身体を動かすのが鍵になる

この二つ方法はあまりイメトレでは重要視されていないのが残念ですね



ボクサーがシャドウボクシングを練習で毎日するのはそれが効果的だからです

◆秘密1・・・目を開けてイメージする◆

まずは**身体が緊張**しては上手くイメージが出来ませんので
その場で軽く、身体をぶらぶら揺らします。

大きく深呼吸をして、笑顔をつくります

一度、筋肉を緊張させて一気に抜く方法も効果的です

そして**目を開けて**まま**イメージ**してみる

あなたも目を開けて無意識でイメージを膨らませているときがあります

それは・・・小説を読んでいる時です

目を開けながら状況が頭の上に浮かんできますよね

あんな感じで**目を開け**ながら**イメージ**してみましょう

◆秘密2・・・否定的イメージは認めドラマを創る◆

イメージングを始めた当初は望むイメージより**過去の経験**から

失敗したイメージが浮かびやすいですが、それを**否定しない**ことが大切です。

ピンクのパンダを想像しないでください！サングラスは絶対かけさせないでね！

なんて言われたら・・・**イメージ**してしまうのが人間です

ゴルフで池に落とさないようにと考えたら・・・(笑)

だからまずは肯定してから望むイメージまで物語を創る

例えば、ゴルフの場合

確かに池に落ちるかも知れないね・・・**肯定**

でもその瞬間に突風で池を飛び越えてホールに入った・・・**ドラマを創る**

※この時は常識を無視すること！（イメージは常識に左右されない）

◆秘密3・・・五感を使う◆

イメージは映像だけではありません

五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を使う必要があります

その時の音や感覚をイメージしてみてください

バックミュージックを想像するのは凄く効果的です

◆秘密4・・・感情をイメージする◆

その時の自分の**感情を想像**してみてください

そして・・・その感情を**1, 5倍**に膨らませてください

たぶん、声を出したくなるかもしれません

湧き上がる感情を体感してみてください

◆秘密5・・・鏡によるトレーニング◆

ここまで出来たらあなたの身体や顔の表情が良くなっています
その自分を鏡で観てください・・・最高の自分を
そして、その鏡の中に入り鏡の前に立っている自分を見てください
その自分を1, 5倍大きくしてみてください
そして、大きくなった自分に戻りその感覚を感じてください。

◆秘密6・・・達成したときの自分をイメージする◆

《現実とイメージを混合させる》

スポーツであれ恋愛であれ上手くいった時の自分を想像する
どんな言葉を使いどんな態度でしているのか
まるでその時の自分のように演技をしてみてください
おめでとうと祝福してくれる友達に笑顔で握手をする・・・手触り、感情など
一人芝居です！そのときの自分になって動いて、喋ってみてくださいね
とにかく、動いて喋りながらイメージする
誰か、相手がいれば達成した自分になって喋ってみてください
テンションあがる、あがる(笑)・・・楽しいですよ
現実に来る事は行いながらイメージングする。
このシャドウドラマ練習方法は効果が高いので必ずおこなってくださいね

◆秘密7・・・あなたがイメージを現実化させる◆

まず、椅子を前に置きイメージであなたを座らしてみる
そして・・・
そのイメージ通りの行動をあなたがおこなう
コーヒーを飲む時もイメージをさきにする・・・そして飲む
イメージしたことがすぐにおこると潜在意識が思いこみます
この訓練はイメトレ効果のスピードを上げてくれます・・・効果大です

.....

以上、大切なイメージング7つの秘密を紹介してみました。

イメトレは本当に効果の高い方法です。
知ると分かるとは大違いです、まずはやってみることで！！
やってみると、分かります
人は無意識でネガティブイメージを作りやすいですから
イメージのコントロールをしてくださいね

しかし・・・

ちゃんと頑張ってやってみたけど効果が出ないなら！

問題はあなたの自己イメージです！

人は自分がどんな人間か自分が意識する人間になります。

あなたはどんな自分になりたいですか？

その自分を今、**イメージ**で手に入れましょう

現実のあなたは関係ないです

だって・・・

現実よりイメージが強いからです

またメール講座で音声での詳しい説明もお送りしますのでお楽しみに！

あなたにも効果が現れることを楽しみにしています。

最後までありがとうございました

EspRire (エスプリール)

エネルギー整体師 心理セラピスト/パーソナルコーチ

やまざきひであき

.....

スピリチュアル能力を引き出す個人セッション

<https://www.109reiki.jp/setusiyn9/>

魂の浄化整体セッション

<https://www.109reiki.jp/eneseitai/>

.....

最後まで読んでくれたあなたに、プレゼントがあります (*^_^*)

私が潜在意識パーソナル・コーチングで使っているイメージングを活用

した目標達成シートをつけておきますね

是非、活用してみてくださいね

☆潜在意識と現実の法則

状況（現状）があります → イメージします →そのときに感情がわきあがります。

その感情が
ネガティブ（不安など）でも、ポジティブ（自信、安心感）でも

良いことも悪いことも、感情の通りのことが起こってくるわけです。

☆人間の感情のスパイラル ～今の感情が、未来の現実と化します～

現実：最悪の状態
感情：素晴らしいだと思っている（ポジティブ） → 未来：プラスの現状になる

現実：悪くない状態
感情：最悪だと思っている（ネガティブ） → 未来：マイナスの現状になる

潜在意識には、イメージと現実の区別がつきません。
「イメージした自分」を、潜在意識は「本当の自分自身」と勘違いするんです。

したがって、マイナスの感情・イメージを持つと、
マイナスの自分＝本当の自分と勘違いし、マイナスのイメージをつれてくるんですね。

でも、逆に言うと！

「目標達成した自分＝自分自身」とイメージすれば、
潜在意識は「目標達成した自分＝本当の自分」と思い込み、

「目標達成した自分」であるべく、動き出します！
そうすると、必要な現実をどんどん引き寄せてくるわけですね。

その方法は2つあります。

- ① 目標達成した自分の行動を、自分の行動に落とし込むこと
- ② イメージングを行い、自分自身に催眠をかけること

今回のワークでは、①目標達成した自分の行動を、自分の行動に落とし込むことについて考えてみたいと思います。

イメージしてみよう その1

目標： _____

① 目標達成した自分の1日の行動をイメージしてみましょう。

<p>時刻（時間帯）</p>	<p>どのようなことをしていますか？</p>	<p>どのような服を着ていますか？どのようなものを身に着けていますか？ もしくは、どのような香りや音が身近にありますか？ 今、思いつくものを、書き溜めてみましょう。</p>
<p>例： 朝 7時30分ごろ 昼 13時ごろ</p>	<p>（目標：小説家になりたい人の場合） ジョギングをしている。 自宅でコーヒーを飲みながら、小説を書いている。</p>	<p>オフホワイトのトレーニングウェアを身に着けていて、ipod を聞きながら走っている。音楽は洋楽のポップス。公園の緑の香りが、涼やかな風に乗って体に触れるのが気持ちよい。 ゆったりとした部屋着を身につけている。コーヒーの香りがする。家は、大きな一戸建て。 白い家で、日光がさんさんと入ってきて気持ちが良い。</p>

② 上記の行動の中で、今の自分が出来そうなことをやってみましょう。

少しでも目標に近づくために、今の自分が出来ることをやってみましょう。

①で書いた行動や、身につけているものの中で、今現在の自分が取り入れることが出来そうなものに線を引いてください。そして、それを下の欄に書き入れてください

目標達成した自分の行動	今の自分で出来そうなこと
例：小説を書いている 白い家に住んでいる	まずはブログを書いてみる 白いモデルルームに見学に行く

目標を達成した自分からのアドバイス

☆目標を達成したときの自分のイメージが少しずつ出てきたと思います。
しかし、「自己イメージが低く、目標を達成した自分のイメージが非常に高い」など、
自己イメージと目標との間にギャップがあると、目標を達成することが難しくなります。
(かけ離れていると、目標が他人事になるでしょう?)

そこで、2つのワークが必要になります。

- ①弱みを強みに変える(自分を知ることですね)
- ②目標達成した自分自身になりきってみる。

ここでは、②を扱います。

成功した自分(人間)の考え方を検証します。

どのようなことをして目標を達成したのかを考えた後、その人になりきります。

目標を達成したその人(自分)が、どのような言葉を使い、どのような行動をとっているのかを
モデリング(模倣)することで、自分のイメージも一緒に引き上げていきます。

さて、そこでワークです。達成した未来の自分から見てくださいね

- ① 目標達成したあなたが100だとしたら、今のあなたは何ポイントくらいだと思いますか?
- ② _____ / _____ 100
- ③ その出来ているポイントは何かを書いてあげましょう?

そのポイントを10%上げるためには何が必要ですか・・・何をすれば可能ですか?

未来のあなたからのメッセージを受け取ってくださいね。