

## Lesson2

### あなたのネガティブ思考はどこにある？ 現実を妨げる元凶（潜在意識）を洗い出し、 現実を書き換える実践ワーク

安田 皆さん、こんにちは。

鳥垣 こんにちは。

大石 こんにちは。

安田 ナビゲーターのフォレスト出版、安田です。

鳥垣 同じくナビゲーターの鳥垣です。

大石 大石洋子です。

安田 大石さん、本日もよろしくお願ひします。

鳥垣 よろしくお願ひいたします。

大石 よろしくお願ひしまーす。

安田 では、前回のレッスン1なんですけれども、コメントをたくさんいただいて、皆様、ありがとうございました。

鳥垣 ありがとうございます。

大石 ありがとうございます。

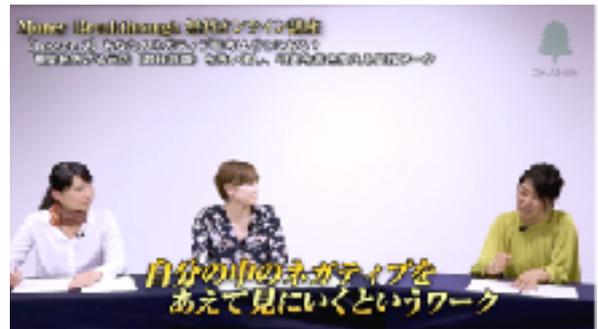
安田 前回のレッスン1では潜在意識についてのお話であったりとか、お金がある人とない人の特徴、なぜ、ある人はあるけど、ないのは何でないのか、何で長く悩んでしまうのかってところを詳しくご紹介いただいたんですけれども、では実際に思考を変えたらっていう、変え方の具体的な方法を、実践ワークを使ってレッスン2ではお伝えしていきたいと思ひます。

鳥垣 では、先生のメソッド、多分聞くとかなり奥深いと思ひんですけど、今日は簡単に、皆さんが今すぐ自宅でもできるワークを教へていただけるといふことなんですけれども、さっそく教へていただけますか。

大石 はい、承知いたしました。

鳥垣 お願ひします。

大石 それでは、これができるようになると、お金を引き寄せる準備ができるよっていうワークを、紙と鉛筆、ペンを用意していただけて書き出すっていふことを、皆さんとしてみたいと思ひます。



じゃあ、お二人も一緒に、ぜひやってみてください。よろしく願いしまーす。

鳥垣 お願いします。

安田 お願いします。

大石 それでは、ネガティブを排除しないようになると早く現実が変わっていくので、そのための練習を皆さんとしていきたいと思います。では、実際に書いてやってもらいたいんですけど、まず、お金が欲しいなって思ってるけれど、お金が思うように入ってくないことが悩みなわけですよね。そしたら、じゃあ普段口にしないように心がけていたりするけれど、実は自分の心の中にしまっているネガティブな思いがじゃましているわけですよ。なので、このネガティブな思いが、自分の中に何が隠れているんだろうっていうことを、できるだけ頑張って探していきたいんですね。普段見ない、見ないってしているところを、あえて自分から見にいったら、私の中に、お金のことにまつわるネガティブが、どんなのが隠れているんだろうなって、あえて見に行くっていうことをしていただきます。まず紙に書いていただきたいのが、【お金とは〇〇だ。】この〇〇に入るネガティブな言葉を、あえて頑張って書き出してみたいですね。私、実はお金について、こんなことをネガティブに思ってるわっていうのを、普段言わないよね。だけど頑張って考えて、できるだけ、出せば出せるほどいいですよ。見ないふりして、見ないふりしてると、どんどん膨らんじゃうんですね。増えていっちゃうんですね。それを止めるのが目的なので、頑張ってネガティブを出してください。なので、ちょっと3分ほどお時間差し上げますので、【お金とは〇〇だ。】ネガティブを一生懸命、何を思ってるだろうって考えながら書いてみてください。お願いします。

鳥垣 先生、これ何個ぐらい出したらいいいんですか。

大石 書けたら書けただけ出せるといいよね。

安田 3分以内には書けるだけ書く？

大石 うん。

鳥垣 わかりました。

大石 いっぱい出すといいです。お願いしまーす。

(3分後)

大石 だいぶ書けたみたいですね。

安田 はい。

鳥垣 はい。

大石 じゃあ教えていただこうかしら。じゃあ安田さんから。

安田 これって、書けた分だけ言っているいいんですか。

大石 はい。

安田 ネガティブなものなのですが、「お金とはすぐには手に入らないものだ。」「ないと人からばかにされるものだ。」「持ちすぎると人から嫉妬されるものだ。」

大石 嫉妬されちゃうんだ。

安田 「お金とはステータスだ」(笑)。あと、「お金とは、あるだけで不安がなくなるものだ。」

大石 ってことは、ないと不安になるってことね。

安田 「ないと不安になるものだ。」「もめ事の原因になるものだ。」

大石 争いのもと。

安田 あとは、「努力の証拠になるものだ。」働いたぶんだけの、努力の対価がお金みたいになっていう感じですね。あれ？これネガティブになってないか。

大石 努力しないと手に入らない。

安田 「努力しないと手に入らないものだ。」

大石 「苦勞しないと手に入らない」みたいなことかな。

安田 はい。です。

大石 いっぱいありますね。

安田 はい。

大石 ありがとうございます。じゃあ鳥垣さんはどうですか。

鳥垣 私、最初に思ったのが、「お金とは一部の人がたくさん持っているものだ。」世界の富の80%以上が1%の富裕層が持つてるとかいうことや、あとは、「お金とは、ありすぎると違う在り方になって人生が狂ってしまう。」

大石 「人生を狂わせるものだ。」

鳥垣 で、私、反対に、「お金とは努力と比例しない。」むっちゃ努力してる人が、そんだけ入ってるかっていうと、お金持ちが努力して、まあまあしてる普通のその100倍努力してるかという、そうじゃなくても、お金って何か比例してないなって私は思っていて。あと「お金とは執着とか、ちゃんとお金の知識がないと入ってこないものだ」みたいなのと、あと、「お金は結構呪縛だとか呪いだ」っていうのが(笑)。

大石 呪いね。争いのもとだったりね。

鳥垣 あとステータスっていったみたいに、「お金は結構、自己認識だ」なみたいな。自己価値というか、そういうもんだなって。ちょっとネガティブじゃないかもしれないんですけども、まあ、そんな感じで。

大石 「ないと恥ずかしい」っていう感じですか。

安田 かつこ悪いって言うかね。

大石 ありがとうございます。こうやって、みんな頑張ってるって書いて言ったら書けるんですよ。書いてみて言っただけで、考えて書けるって言うことは、もう相当たまってるんですよ。

一同 (笑)

大石 潜在意識に、もういっぱいあるわけ。それで書いてくださいって言ったら、潜在意識から、ぼーんと出てきて書けるわけだから。よくゴキブリが家に1匹いたら、見えないところに100匹いると思えていう例えがあるんですけど、もう紙に何気なく書いてるってことは、何万回思考したかな、何十万回思考したかなっていうことを表しているんですよ。さらに言うなら、例えば安田さんは書いたけれど、鳥垣さんは書いていないことってあるじゃないですか。えー、初めて聞いた、そんなネガティブなせりふって思っても、周りの人のせりふって、私の潜在意識に入っているものなんですよ。だから、これって一人でおうちで書くのも、もちろん書かないより書いたほうがいいんですけど、ほかの人が何て言っているか、何て書いてあるかを聞くってすごく大事で、周りの人が、やだ、何？そんなひどいこと言っちゃってるの？って言うことが、私の隠れた潜在意識。深い部分には、こんな思いも隠れているんだなっていうことがわかるんですよ。だから、これ2人のを合わせたのが、お互い入っている、

一同 (笑)

大石 ネガティブなんですよ。だから、みんなあるんですよ。それを、うわっ、やだわじゃなくって、私の中にこんなのが隠れてたのねって。だから、じゃましてくんのよねって言うね。

一同 (笑)

大石 お金欲しいってみんな思ってるのに、これだけ入ってるわけですよ。2人で書いてもらっただけで、何十個ってなったじゃないですか。これが入ってるわけだから、例えば、これ10人でシェアしたら、ものすごいですよ (笑)。

鳥垣 数がね。

大石 膨大な思考が、そりゃそうだよ。私たちが1日6万回思考してるわけだから、何かしらネガティブ、毎日考えるわけですよ。ネガティブがゼロの人なんていないから、自然なことなんですよ。ネガティブが。別にだめなことじゃないので、見ないふりしてるのがだめなこと。恐ろしいものになっちゃうんですよ。得体の知れない恐ろしいものになっちゃうので、ここにちゃんと書いて、普段書かないでしょう？

安田 はい。

大石 寝る前にネガティブ書こうなんて、やらないですよ。

鳥垣 ネガティブはね。

安田 逆はやる気がするんですけど、いいことを。

大石 いいことはするけど、しないですよ。だから、これが私の幸せの足を引っ張る隠れてる思考なんです。だから、出てきてくれてありがとうなので、勝手に増殖するのを止める作業なんですよ。この言葉に書くっていうのが、一番隠れて見えないじゃないですか、潜在意識ってね。それを視覚化して認識する。表面の自分、顕在意識の自分がしっかり、ああ、私って、私の潜在意識にはこんなネガティブがたくさんこんなに入っちゃってて、これが私のお金が入ってきてほしいのに入らないっていう、足を引っ張る材料だったのねっていうふうに、やっとわかったよ、出てきてくれてありがとうなんです。なので、ネガティブを排除しない在り方っていうのが、すごくこれから豊かになるために大事になりますので、仲間はずれにしない。おお、あるんだ、こんなに。すごいわねっていうかね。

安田 一瞬、自分で書いてぎょっとしました（笑）。

大石 そうだね。またこれ10人とかでやったら、すごいですからね。

鳥垣 これ、やっぱり自分だけじゃ気づけないっていう感じですか。

大石 そうね。

鳥垣 自分だけで自分の思考を、さっき他人のを見て、それも自分の中にあるっておっしゃってたんですけど、二つ質問があって、自分で書き出しても自分でしか出てこないけど、他人のとかを見ると、ああ、こういう考えもあったなとか思う一方で、これは私あんま思わないよっていう場合はどうなんですか。

大石 ありますよね。

鳥垣 うん。

大石 ぴんどこないことほど、実は自分の潜在意識の中の深い部分、隠れた部分なんです。自分が書けるような自覚があるものほど、潜在意識の中では浅い部分にある思考なんです。深くて遠いから見つけづらい、気づきにくい。だから、ぴんどこないよね、それっていうことほど、そうか、私の中にそんなのが隠れてたのねっていうふうに受け止めてあげられたほうが、早く現実って変わります。

鳥垣 なぜ他人の、この中に自分の思考が入ってくるんですか。

大石 「思考が現実化する」という言葉って、それは2割ぐらいかなとか、7割ぐらいかなって、皆さん思ってると思うんですよ。この考え方を、100%自分の思考が現実を作っているっていう考え方に切り替えてもらうことが、現実を思い切り変えるポイントになるんです。100%っていうことは、考え方としてって思ってくださいね。100%ってことは、じゃあ、あの人が言った何気ないことも私の思考なの？っていうことになるわけですよ。最初、ん？って思うかもしれないんですけど、まず一度、その考え方で考えてみてほしいんです。

鳥垣 受け入れてみて、もしこれが全部私の思考だったら、

大石 だとしたらって。

鳥垣 思考が現実化してるんだってという前提で。

大石 だとしたらって考えて、じゃあ鳥垣さんが言ったこと、私、一度も考えたことないけれど、ただ、私の中にたまってたから出てきたのねって。私の中に何かしらあるから言っている、

鳥垣 目にしているとかっていうことなんですね。

大石 そうそう、なんですよ。っていうふうに考えると、くまなく自分の潜在意識の中を、見えないじゃないですか。見えないんだけど、どうやらこういう思考が隠れているらしいぞっていうふうに把握できるようになってくるんですね。

鳥垣 じゃあ、これご覧の方も、同じことが起こってくる。

大石 そうなんです。

鳥垣 私たちのを、この、見て、同じものが見てる方の中にもあるっていうことですね、見ちゃったってことは。

大石 だから鳥垣さんが言っちゃったってことは、皆さんにもあるんですよっていうね。

鳥垣 なるほど（笑）。

大石 というふうに嫌がらないで、

鳥垣 どきっですね（笑）。

大石 周りと自分を切り離して考えないっていうことが考え方としてできるようになると、変化がすごく早くなるんですよ。

鳥垣 なるほど。もうちっちゃな出来事もスルーしないで、本当に自分の思考が現実化するっていうことなんですね。

大石 そう。それは、いいとか悪いとか思わないで、とりあえず、全部私の一部分があちこちに出てるんだなっていうふうに見れると、スムーズにいろんなことを変えられるようになります。

安田 これやるだけで、何か本当簡単ですよ、前回のレッスン1のときも、親の関係を見るっていうのあったじゃないですか。あれも、仲いいほど気づきにくいところとか、もうこういう潜在意識のとことかも、気づかないところって、多分自分でいくら書いても掘り下げても気づけないけど、誰かと一緒に、その場ただ3分やるだけで、本当の見つけられなかった思考がわかるってことですよね。

大石 そうなんですよ。自分の思考ってすごい見つけづらくって、何でかっていうと、自分の思考って自分では当たり前になってるから、わからないんですよ、当たり前すぎて。だから、ほかの人の言ってる言葉を聞いているほうが効率よく、あ、私あんなこと実は考えてるんだって見えてくる

んですね。

安田 私と鳥垣さんのだと、1個だけ真逆のやつあったじゃないですか。

鳥垣 努力のやつね。

安田 努力しないと手に入らないものって思ってるけど、努力しても手に入らないものっていう、この対極のやつが出たパターンのときって、どういう思考になってるんですか。

鳥垣 どういう解釈をしたら。

大石 これって、でも両方ともやさぐれてますよね。

一同 (笑)

大石 頑張っても手に入らないし、頑張ってる人も手に入るし、どうすればいいのよ？って感じじゃないですか。だから、何やったってだめじゃんっていう思いが、どうやら隠れているようだなって。だから、これってそうそう変わらないよねっていうふうに (笑)、思ってるみたいですね。

一同 (笑)

安田 すごい恥ずかしいですね。

一同 (笑)

安田 めちゃくちゃ公開処刑のような。

大石 公開処刑 (笑)。でも、これここで出せて笑えたら、もう終わるんですよ。

安田 (笑)

大石 今までは、それ恥ずかしくて絶対に出さないってしてるわけだから、恥ずかしくて絶対に出さないってことは、すっごい気にしてるわけですから、どんどんたまって、どんどんそれが現実になっていって、ほらね、やっぱり頑張らない人が、ああいうふうに甘い汁吸ってるんだよとか、頑張っても、もうどうやったってだめなんだよっていう現実を見て、それを確信を深めていっちゃうよね。今、気づいてよかったよね。

安田 (笑)。ありがとうございます。気づきました。

大石 うちの認定講師さんたちが練習で、ネガティブを思い切り出してみようってことで書いてくれた実例がありますので、それも一緒に皆さんで見たいと思います。

(間)

大石 はい。では、さっきはお二人に書いてもらったんですけど、これ、講師さんたちに試しに書いてもらった、とっておきのネガティブがありますので、

一同 (笑)

大石 一緒に皆さんシェアしていきたいと思います。「お金とは苦勞して手に入れるもの」。これは結構ありますよね。苦勞しないと手に入らないと思ってるわけだよ、逆に言うと。で、「入って

もすぐ消えていく」。これも多いじゃないですか。「人を不安にさせる」。お金があるないでね。それで、「ある日、急になくなる」。これ、一生懸命ためてるのに、子どもがけがしちゃってとか車で事故っちゃってとか、不慮の何かがあって急になくなっちゃう。で、「我慢して手に入れるもの」。何か嫌な仕事したり、嫌いなだんなさんに我慢してお給料入れてもらってるとかね。「ないとやりたいことができない」と。お金によって、すごく自由が、やりたいことが制限されちゃうんですって思ってるのもよくあります。「私には縁がないもの」。これも、必ずみんなでシェアすると出てくるんですよ。これ、やだよね（笑）。

鳥垣 （笑）

大石 「トラブルのもと、不幸のもと」。これ、おかしくないですか。お金が欲しいって言っているのに、トラブルのもと、不幸のもとって言ってるんだから、欲しいって言ってるのに、入ったら怖いでしょって言ってるから。

安田 宝くじが当たった人とかだと、本当にまさにこれのイメージというか。

大石 そうだよ。大金が入ったら急に不幸になるとかね。

鳥垣 そうというのが不幸になるっていうのが、何かありますよね。

大石 っていう、うわさがありますよね。だから、おかしいんだよ。私たちの思考って。いろんな思考があるのが、みんな自然なだけで、お金欲しい、でも入ったら怖いみたいなね。

安田 （笑）

大石 のが、どうやらあるようです。「不幸のもと」。不幸のものが欲しいって言ってるんだから、アクセルとブレーキがかかりますよね。入らないほうがいい、入ったほうがいい、どっち？で、「たくさん持っている、ろくなことがない」。これトラブルが起きたりする。あと、お金貸してって言われるとか、そういうことだよ。 「ないと心がひもじい」。

鳥垣 （笑）

大石 「ないと自信がなくなっちゃう」。お金が少ない人ない人イコールだめな人、結婚できないみたいなね。思ってる方もいらっしゃいますよね。「ない人はださい」。だから、ステータスが低いっていう感じですよ。で、ないと、まあ、これも一緒ね。「見下される」。「人を狂わせる」。お金があることでトラブルを起こしちゃう。これって結構よく出てくるお悩みだったりするんですよ。で、これ、前回の動画でちょっとご説明させていただいたんですけど、潜在意識には、主語がよくわからないっていう性質があるんですよ。私たちって、小さいときに感じたことが、すごい思考のベースになっちゃってるらしいんですよ。小さい頃に密につき合うのって両親なので、両親とのやり取りの中で感じたことが、割と思考のベースになっちゃってるんですよ。小さいときにみんな、お父さん、お母さんが、たくさん本当は愛情かけてくれたんだけど、子どもって自分中心の、まだ視野が狭いですから、十分に愛してもらえなかったっていう思いが多かれ少なかれ、みんな持っているんですよ。それが結構尾を引いちゃっているっていうのが、お

金がうまくやっってこない原因のすごいもとなっているって考えられるんですね。これ、お金とはで出していただいたんですけど、これ愛とはでも全く同じなんですよ。愛とは苦労して手に入れるものだ。

一同 (笑)

大石 愛とは、入ってもすぐ消えていく。愛とは人を不安にさせる。

一同 (笑)

大石 ある日、急になくなる。我慢して手に入れるもの。こういうふうには全部トラブルのもと (笑)。  
私には縁がないものとかね。大体これ、例えば人を不安にさせるって書いてくださった人は、愛とは人を不安にさせるものって、おんなじにイメージしているんですよ。っていうのは、さっき説明しましたように、潜在意識は主語がわからないんで、こっちがもとなんですね。もともと私たちの中にぼんやりと入って、すぐ消えちゃうんだよね、苦労して手に入れるものなんだよね、人を不安にさせるものなんだよねっていうイメージが、もともとあるんですね。それが、お金とは人づき合いとは、いろんなことにバリエーションになっちゃって、同じパターンで出てるんですね。この、ちっちゃいときに、お父さん、お母さんからの愛情が足りなかったよ、なかったよって勘違いをしちゃったんですよ、私たちね。それがそのまま、これ全部いろんなネガティブ出していただいたんですけど、要は、すごいざっくり言うと、お金がないよねとか足りないよねって言ってるわけですよ。せっかく入っても、なくなっちゃうんでしょ？これ書いてあるようにね (笑)。こういう、ない、足りないっていう不足感が、ネガティブってすごいんですよ、この不足感ね。このもとの愛情の不足感、小さい頃のね。この愛情の不足感から、それがお金とか人づき合いとか、いろーんなことに派生して、いろーんなところに、ない、足りないっていうことを作り出しちゃっているよっていうことなんですよ。だから、まず大事なのは、私の中にはものすごい、自分が思っているよりも大量に、ない、足りないっていう思いが強烈に入っちゃってるんだなっていうことを、まず認める、受け入れてみる。それができるだけ、勝手にどんどん膨らんでいくことがなくなりますので、まずは、ここすごく大事で、怖がらないで、入ってもすぐに消えてくと思ってるわ。愛情もそうだわ。私やっとな手にした愛が、すぐ壊れちゃう、すぐ消えていくって思ってるわっていうふうに、まず受け入れてみる。ああ、そういうふうに私は長いこと思ってたのねっていうふうに、しっかり気づくっていうことを、まずやってみていただきたいと思います。

鳥垣 気づくだけでいいんですか。気づいて言語化するだけで。

大石 そう、気づくだけで、ネガティブが増殖するのが、びたって止まるので、今までは見ないふりをしていて、気にしない、気にしない、気にしないってやってたわけですよ。で、気にしない、気にしないって言えば言うほど、思考の量がどんどんたまる。本当は気にしてる、気にしてる、気にしてるっていうことだから、どんどん思考の量がたまっちゃうので、逆に、あ、そうだったね、そう思っていたのねっていうふうに認めてあげると増殖しなくなるんですね。人もそうじゃ

ないですか。やっとわかってくれたの？私の気持ちってなったら、ほっと落ち着きますよね。暴れなくなりますよね。問題行動を起こさなくなったりする。それと一緒に、ああ、私ってこんなこと思ってたのね。今まで気づかないで見ないふりしちゃって、ごめんねっていうふうに自分の潜在意識に言ってあげられる感じになると、これは不幸のもとですよ、結局。こう信じてるわけだからね。だって、お金ってトラブルのもとだもん、私には縁がないものだもんって書けるってことは、もう強烈に思考として入っちゃってるんですよ、潜在意識にね。だから、この思考が原因でこういう現実ができていくわけだからね。なので、これを認めてあげるだけで不幸の連鎖がストップされますので、これ、めっちゃ重要です。

鳥垣 不安感がなくなりそうですね。

大石 そうなんです。これが私たち全員、何となく思ってるんですよ。わざわざわざわざ毎日思っていて、それをやっと気づいてあげると、漠然とした不安っていうのが消えるんですよ。これらが私の中にあることを薄々は知っているんですよ、私たちって。薄々は知ってるけど、見ないほうがいいよねってやっている、この隠してるのが、わざわざとした、漠然とした不安っていうサインとしてやってきているので、これをちゃんと理解してあげると漠然とした不安が消えるっていう感覚。

鳥垣 何か今、お話、聞いてこれ見てるだけでも、何か軽やかになった感じがします。

大石 何かこの辺が楽になるっていうか、あるんですよ。

鳥垣 体が楽になりますよね。

安田 何で不安になってるかもわからないから漠然とした不安なので、明確になると理由がわかるから怖くないっていうのもありますね。

大石 書いてみて初めてあれ、おかしいよねって気づくんですよ。お金が欲しいのに入ったら大変だよって言っている自分に気づくので。これをネガティブをしっかりつかんであげるっていうのが、すごい大事な作業になります。ちゃんとつかんであげて暴れさせない、増大させないっていうことができてしまえば、私たちってもともとお金あったほうがいいよね、もっと豊かになりたいよねって思いは、もともとあるんですね。ありますよね。いつも思いますよね。だからじゃまが入らなければ、すすくと本来のお金、あったほうがいいよね、もっと豊かなほうがいいよねっていう思考のほうが、そっちは増えていってくれて、こっちの量が増えていくわけだよ。総量で見て、こっちはもう増えないわけですよ、ポジティブなほうが増えていくからこっちがかないやすくなるんですね。だからこれだけでいいの。

安田 これやるだけで言ってしまえば、思考が変わるというか、なので、例えばお金の問題を今、抱えてるなっていうことは、お金の問題を一番に。

大石 まず、一番にやるのは、このこと。だからこの思考のせいで私は不安になって、また不安を呼び寄せる現実を自分が作っちゃってたの。この思考を持ってるから、またそれを証明するような出

来事を私は起こしちゃってたんだっていうふうに気づいて、自分で自分を不幸にするもとの思考をストップさせる。これが一番大事なやることなんですね。その先に、これ勘違いしちゃったわけですよ、小さい頃にね。まだ視野が狭い私が、お母さん、お父さんの愛情って足りないよね。十分に愛してくれなかったよねって勘違いしちゃっていたところを、ここはまた十分にあったよねっていうことを、自分の中で確認していくっていうことをして行ってほしいんですけど、まず一番はこれは一番大事。ネガティブをつかんであげる。

安田 なるほど。大石さん、ありがとうございます。

大石 ありがとうございます。

鳥垣 ありがとうございます。

安田 何かこんなにいろんなネガティブ書かれて、こんなに見えるようになるとは思わなかった。

大石 書かないもんね、普段、こんなことね。

安田 書かないです。すごいためになりました。

大石 すごくシンプルなワークなんですけれど、これがすごく肝になります。

安田 ということで、レッスン2は本日ここまでとなります。今日は自分のお金に関するネガティブを洗い出すワークっていうことで、大石さんに教えていただいたんですけども、鳥垣さん、今日はいかがでしたか。

鳥垣 今回、本当に基本のお金を入れるための基本を整えるっていうワークだったんですけども、実際やってみると意外な部分が出てきて、相手のとかを見て、これを見てるうちに、これも自分にあるんだっていうのがすごく発見だったのと、実際にやるだけで本当に感覚が軽くなったというか、漠然とした不安がなくなったような感じがしました。本当、不安って書き出して現実化して認めると、本当に増大しないんだっていうのを体感できた1日でした。

大石 よかったです、はい。

安田 ありがとうございます。ということで、本日レッスン2、お届けしてまいりました。そしていよいよ次回レッスン3なんですけれども、実際にこういったワークだったりやってきて、皆さん、どう変わっていったのか、具体的な効果というか、具体的な部分だったりとか、全貌を公開ということで次回お届けしていきたいと思います。そして今回のレッスン2でも、コメント欄、ご用意しておりますので、そちらにぜひ感想であったり、わからないこと書いていただければと思うんですけども、今回のワークのやつ、

鳥垣 をぜひ皆さんに書いていただければ。

大石 私も目を通させていただきますので。

鳥垣 「お金とは〇〇だ」の〇〇の部分を皆さんに書いていただいて、みんなで見たほうが自分の思考に気づける。多かったら多いほどいいですよ。

大石 そうです。

鳥垣 効果的ということであって、他人が書いたのも自分の中にあるものってということなんですよ。

大石 そうなんですよ、はい。

安田 そしたらコメントで数百件書かれてたものは、全部自分ごとですよってということですよ。

大石 そうなの。やっぱり目にするってということは、自分の潜在意識の中にあるってことだからね。

安田 あと何かさっきので自分一人じゃなくて、みんなでやって人が多いほどいいって話だったと思うんですけど、多分、見てる方と自分一人でしかできないなと思われた方もきっといたと思うので、そのコメント欄あるだけで、みんなとやってることになりますので。

大石 すごくたくさん隠れた思考を見つけることができますので、ぜひ皆さん、積極的に書き込んでいただけたらと思います。

安田 ということで、コメント欄にお金に関するネガティブなことをたくさん書いてください。では本日も長い間、ご覧いただきありがとうございました。

大石 ありがとうございました。