



## 応用講座

2022年9月

# 足ツボ万華鏡理論を深掘りする 直接手を下さずとも現実を動かすの真意

✿ あなたが最近体験したネガティブに感じる、または違和感を感じる出来事は何ですか？

大事な（私の悩み相談のための）コンサルの動画のバックアップがなぜか全て消えていた。  
バックアップが取れているか、確認の再生もしたのになぜ…？  
（録音データだけ撮っておいたので助かった）

✿ その出来事が起きた時に、どんな感情／視覚情報／聴覚情報／体感覚を感じましたか？

せっかく葵ちゃん（私の中の人／心の名前）が頑張ったのに…！！ ←私の頭の声  
葵ちゃんの願いを頑張って叶えてあげたかったのに…！！  
ち————ん。（白目）

✿ 上の出来事と同じ感情／視覚情報／聴覚情報／体感覚／シチュエーションを過去に体験したことはありますか？いくつか書き出して、さらに一番古い出来事をチェックしてみましょう。

・彼に対して「せっかく〇〇したら上手く行くと思って〇〇したのに…！！」上手くいかなかった…！！  
想いが届かなかった…！ち————ん（思考停止）

・父に想いを伝えたかった、笑って欲しかったのに裏目に出してしまった。逆に怒らせてしまった。  
興味なさそうだった……。ち————ん。（←これが一番古い）

✿ 上に書いた過去に体験した感覚を、他の人に感じたことはありますか？

クライアントさんで「彼と上手く行くために」「願いを叶えるために」自分に鞭打って肝心の自分自身が置いてけぼりの方が最近よくいらっしゃるなあ…

✿ 上に書き出した出来事の共通点をみた上で、どんな風に意識や行動を変えたら足ツボを押しそうですか？可能な範囲で考えてみましょう。

ここの謎解きは、  
どうしてもオーダーを叶えたくて、コンサルを受けたのになぜか動画が消える事件が起きた。  
→これは上の（頭の声・自分のセルフトーク）に気がつくための出来事  
→この頭の声によって「私の頭は自分の願いを叶えるためにかなり頑張っていたのに、失敗をした時に自分の落ち度だと責めるくらいがあるんだ」と気がつくことができる  
→頭が自分の頑張りを亡きものになっていることが癖になっているとわかる

足ツボ→「頑張って行動している自分の過程をちゃんと認めてる？結果だけを見て無能認定してない？」  
ということに気がついてちゃんと自分のしたことを認めてあげること。