

Universal Mind Coaching Academy

宇宙の法則コーチ養成講座
公開コーチング+Q&A

Mari Fenn

公開コーチング概要

- ▶ 本日のテーマ：ポジティブを見つける意識調整
- ▶ 約10分間のコーチング by Mari
- ▶ 約10分間・コーチング練習（コーチ1名＋クライアント1名）
- ▶ フィードバック by Mari
- ▶ 質疑応答

本日のテーマ：ポジティブを見つける意識調整



氷山の一角

顕在意識

潜在意識

ポイント

- 思考は現実化する
- 思考は1日に6万～8万回発生
- 大切なものや興味のあるものは顕在意識へ
- それ以外は潜在意識へ
- 思考・信念→感情→行動→現実→思考
- 意識すれば顕在化し、意識するほどその思考が拡大する（意図的創造の法則）
- 物事そのものには意味はなく、意味を与えているのは自分自身

思考→意味づけ→感情→行動→現実→思考

変えるのは『意味づけ・見方・思い込み・ストーリー』

- ❖ 思考は自動的に習慣したものが浮かんでくる
- ❖ 望まないネガティブな思考に気づいたら『習慣だ！』と気づいて望みの思考に意識を向ける
- ❖ 新しく望みの思考を習慣化する

ポジティブを見つける意識調整

- 人間関係
- お金
- 仕事・ビジネス
- 健康・体調
- 住居・生活環境
- 大きなプロジェクト（移住・結婚・転職・起業etc）
- 継続的な状況（ビジネス・子育て・人間関係etc）
- セルフイメージ(過去の出来事への見方)

人間関係（中間～高波動の場合）

- 見方を変えたい人を一人選んでください
- その人との理想の関係とはどんな感じでしょうか？
- その人の素晴らしいところを一つ教えてください。
- なぜそれが素晴らしいと思うのか、理由を教えてください。Or そのエピソードを詳しく教えてください。
- 他にも素晴らしいところがあれば教えてください。

人間関係（低い波動の場合）

- 見方を変えたい人を一人選んでください
- その人のことを考えるとどんな気持ちになりますか？
- その気持ちを感じることで、その人のことを考えた時に自分の波動を下げる＝自分自身にストレスを与え、体調不良を起こし、自分の仕事のパフォーマンスやお金の状況、生活にも支障をきたす可能性のある思考パターンです。これを変えたいですか？
- 反対にその人のことを考えた時に、どのような気持ちを感じられるようになったら理想ですか？
- その気持ちを感じられるようになるためには、その人の良いところを見つけていけるようになることが大切です。
- 一つだけでも、その人の良いところを教えてください。
- 同じ用に、毎日ノートに一つその人の良いところを見つけて書いてください。（またはメールで送ってください）

コーチング・セッション

- ・約 10 分間のコーチング by Mari
- ・約 10 分間・コーチング練習（コーチ 1 名＋クライアント 1 名
- ・フィードバック by Mari

サポートについて

- 第2週日曜日NZ10am/日本7am & 第3週水曜日NZ1pm/日本10amの質疑応答
- FBコミュニティー
- 個人コーチング
- メールサポート：UMCAオフィス support@umta.co.nz
 - NZの土日祝祭日を除いた48時間以内に返信します。
- サポートスタッフ
- 田所泰子
- ソフィー