

いろはトレーニング

©朝吹 誠

1. 「いろはトレーニング」とは

潜在意識を活用し、悪い習慣を善き習慣に直し、快適範囲を拡大し、善き説明スタイルを身に付ける自己トレの一つとして、「いろはトレーニング」を紹介しよう。

い＝「いいこと」「嫌なこと」で、「自分がいいことで良かった！」「嫌なことで2度と遭遇したくない！」と感じた出来事・事件を書き出してみる。

ろ＝「論議する」「論点を見出す」で、「何故、自分にとっていいことだったのか？」「なぜ、嫌と感じたのか？」を、色々と様々な角度から、分析し、議論を進めてみる。

は＝「励まし」「反省」で、事績の意識で取り組む事が前提；

良かった事は、必ず自分が過去において良き意識と行為を持った事の果実…として捉え、自分の夢が一層実現するように、自分を**励ます**。

嫌な事に対しては、自分のネガティブ意識が取った行動の結末であった…として捉え、『今まで実に損してきた！もったいなかった！』と**反省**し、

次に『この失敗を無駄にしたいくない！今のままでは問題解決・目標達成が出来ない！意識改革しよう！』『狭い快適範囲から脱出しよう！説明スタイルを変革しよう！ネガティブからポジティブに改善しよう！善き習慣を身に付けよう！』と、自分を励ます。

通常、私達が無自覚に行ってしまう「いろは」は：

良い事が起こると、**論議もせず**有頂天になって慢心し、有頂天になって**羽目**をはずし自らを**破滅**に導いてします。

嫌な事が起こると、同じように**論議もせず**怒るなり自暴自棄になって、人に**反抗**し、人を**破壊**し自分の将来を**破滅**させてしまう。

ネガティブな「いろは」から、ポジティブな「いろは」に、自分を変革しよう！

2. 「いろはトレーニング」の自己トレ方法

一日の終わりに日記を書くように、その日に起こった嫌な事、いい事…を書き出し、5W 1Hで自己論議・論説し、自分の良心に対して反抗したこと、自他に対して破壊したこと、有頂天になって羽目をはずしたこと、などを反省する。そして、自分のあるべき姿に向かって己を励ます。この自己トレを毎日継続して実行する中から、自分のEQを高めることが出来る。