

自分で自分を 幸せにする力!



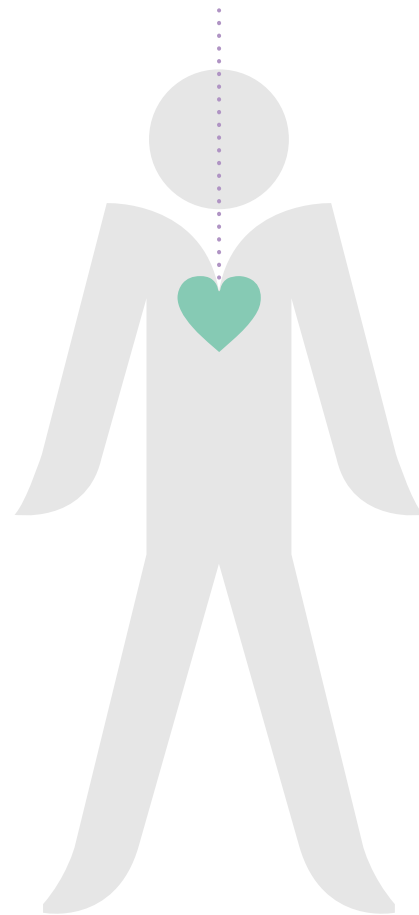
Human Well-being
POTENTIAL

主観的ウェルビーイング仮説

幸福の謎

自分の中の声に耳を傾ける

幸福はココで
創造される！

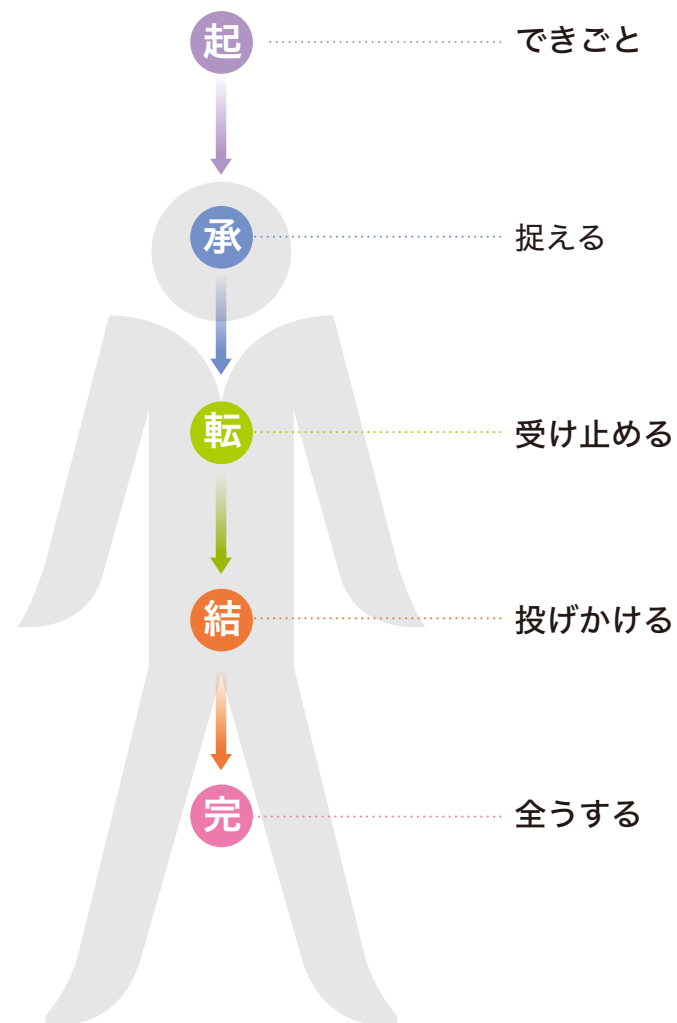


- ・幸福は外にはない
- ・幸福は魂が感じるもの
- ・幸福は伝染する
- ・幸福はクリエイティブ
- ・幸福は自分らしさ

幸福物語

人間は物語でできている

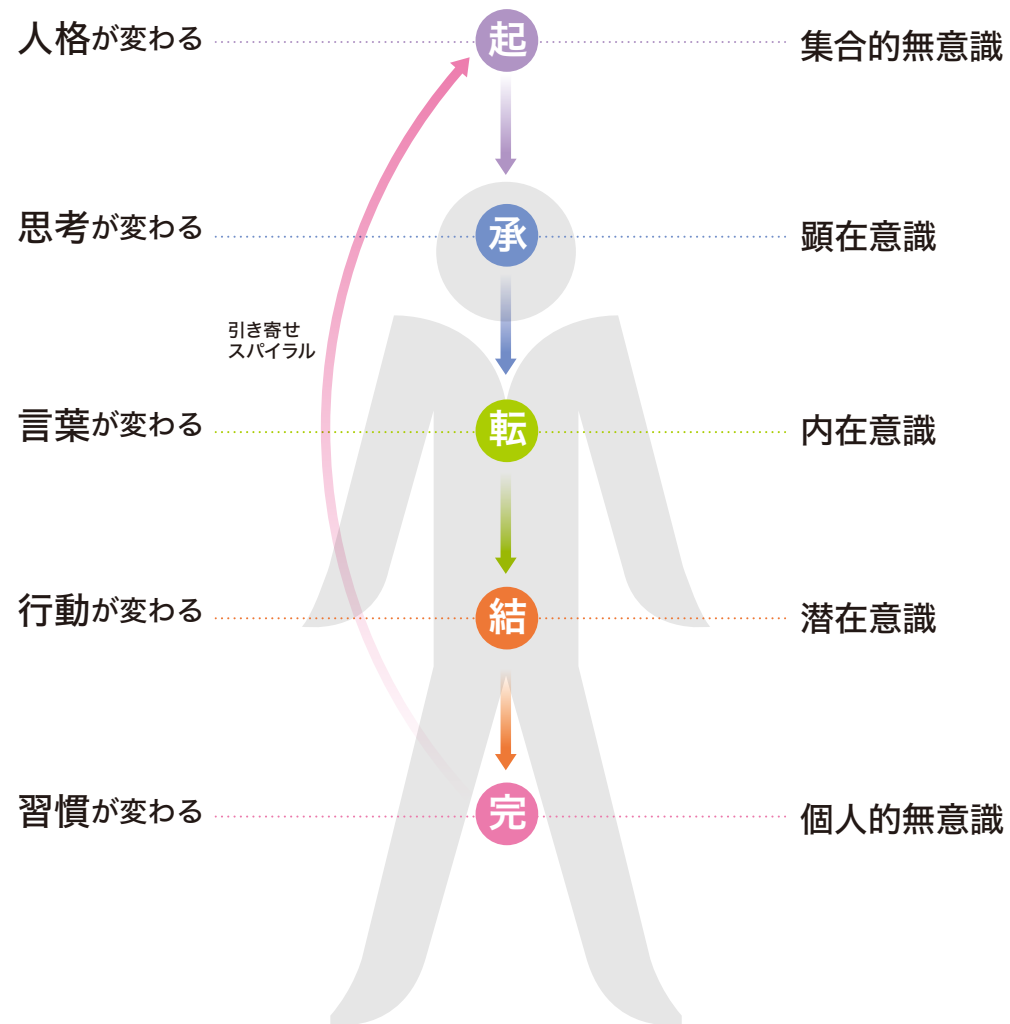
Human Storytelling



精神構造体

マザー・テレサの言葉

Human Identity



持続的ウェルビーイング

主観的健康

社会的健康

精神的健康

身体的健康

習慣的健康

正しいブレーキ

正しいエンジン

正しいアクセル

引き寄せスパイラル

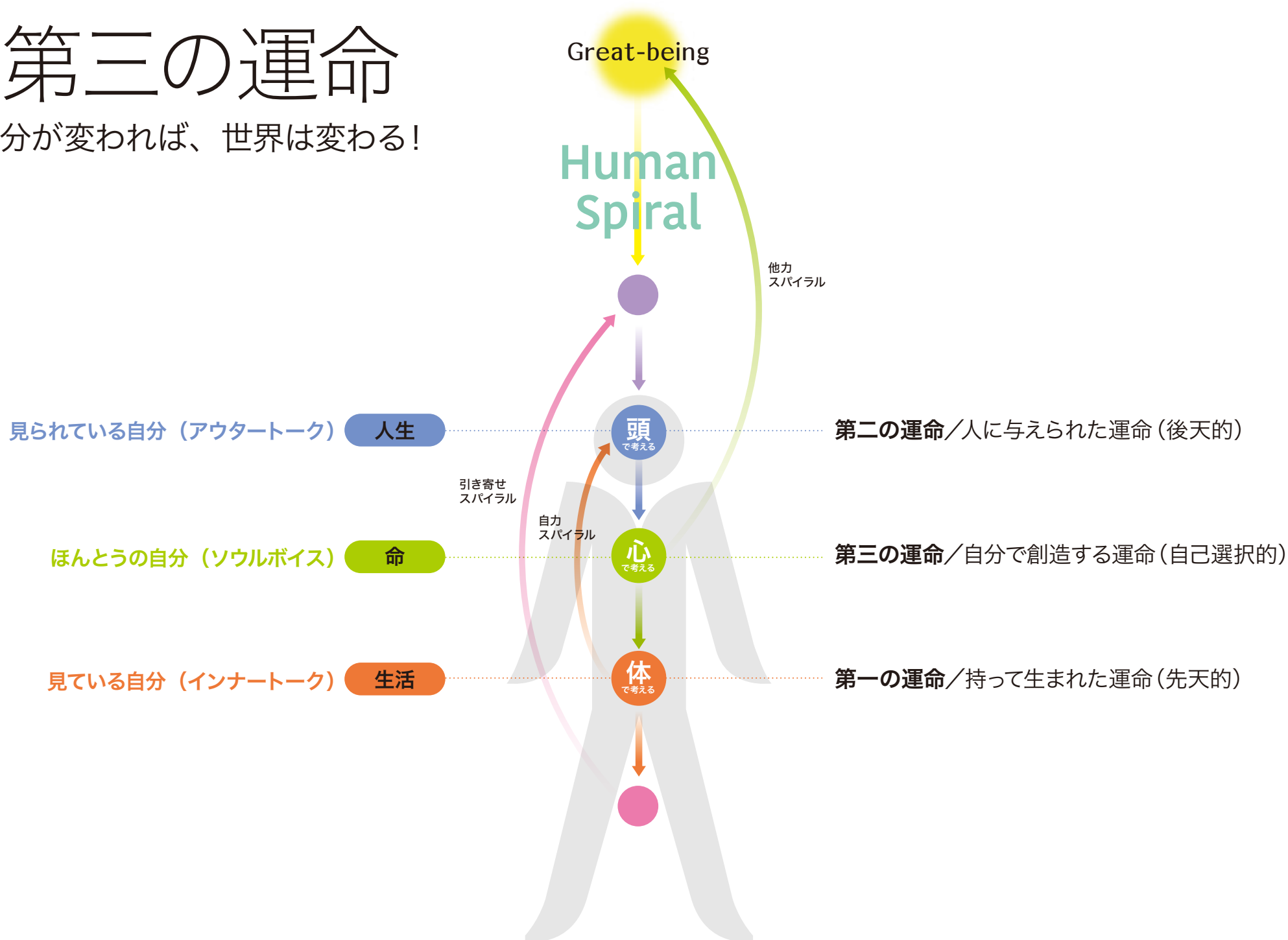
自カスパイラル

頭で考える

心で考える

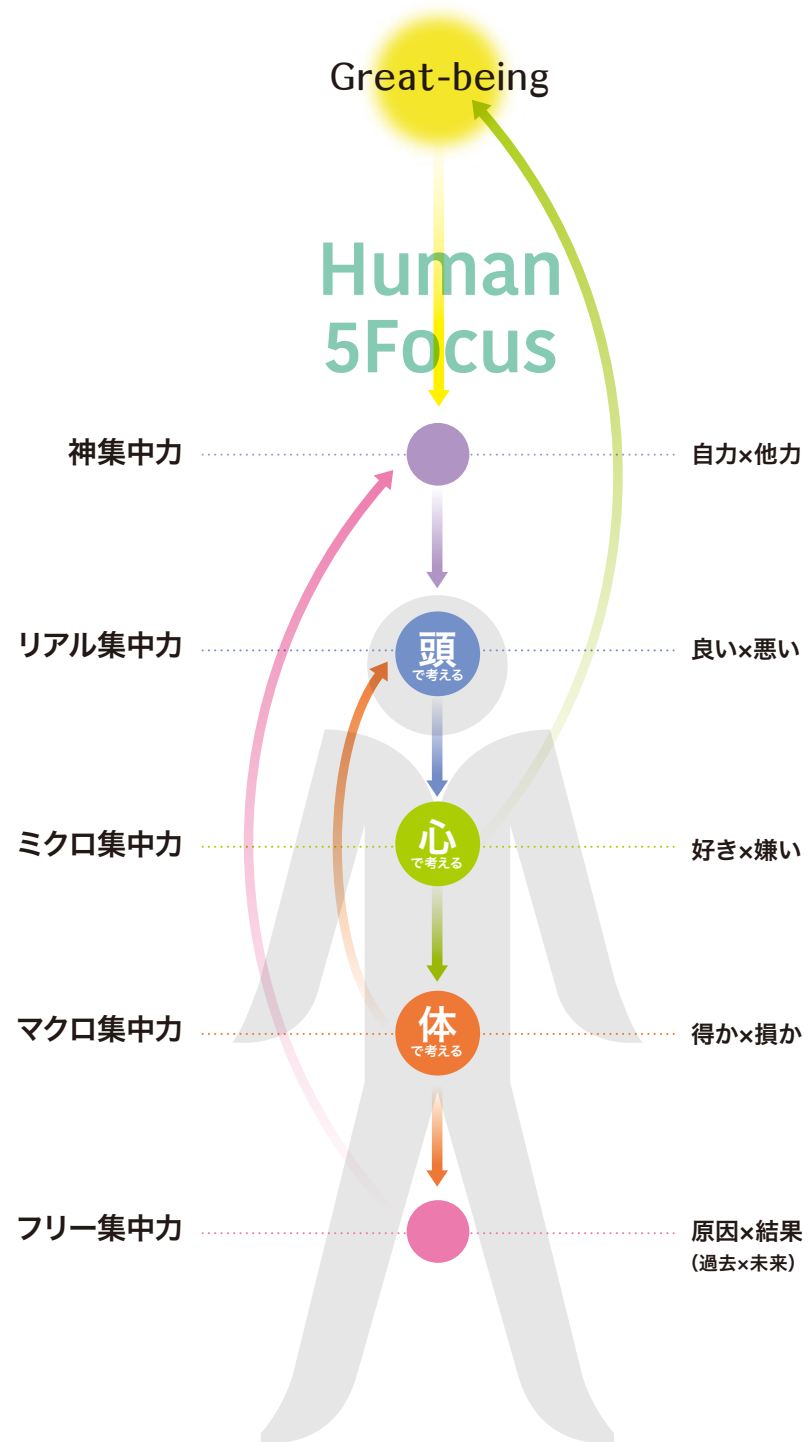
体で考える

自分が変われば、世界は変わる！



神集中力

焦点を合わせる力

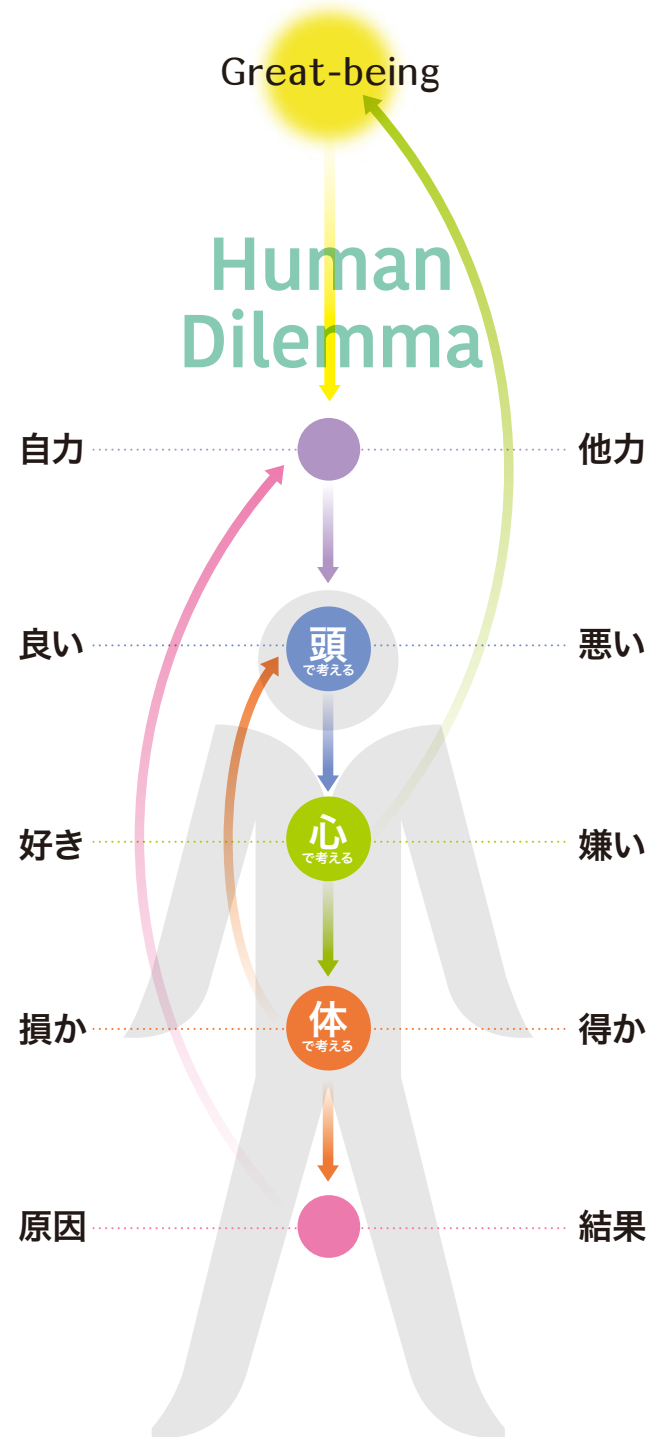


相対世界

サイレント・ジレンマ症候群

物質集中力

- ① 良い悪いを決めつける
- ② 良いものは好き、悪いものは嫌い
- ③ 良いものは得、悪いものは損
- ④ 原因を無視し、結果を求める
- ⑤ 自分の力だけで生きていく

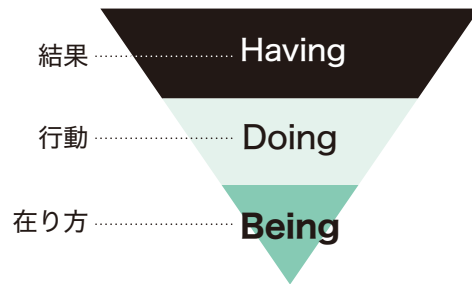


精神集中力

- ① 良い悪いは変化する
- ② 好きと嫌いは変化する
- ③ 損と得は変化する
- ④ 原因で結果は変化する
- ⑤ 自力と他力で生きていく

意識革新

目に見えない価値を優先する

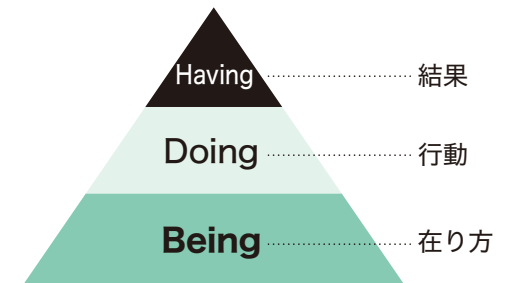
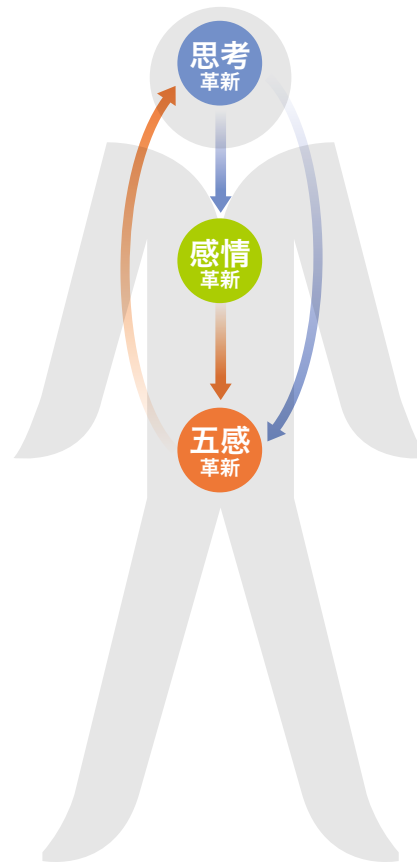


物質思考

Mind Unbalance

- ・相手を変えようとする
- ・過去は変えられない
- ・どう生きるか
- ・親は選べない
- ・結果主義
- ・アウトトーク優先

Mind Innovation



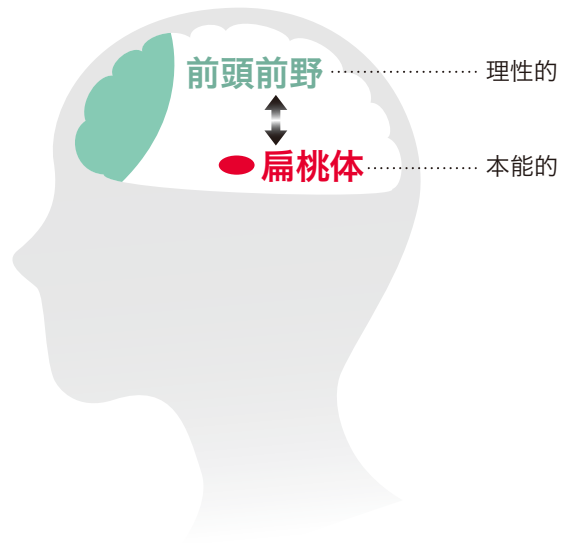
精神思考

Mind Balance

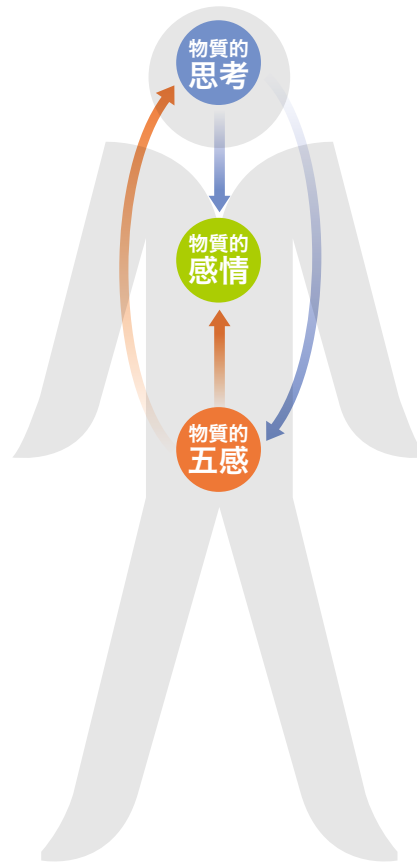
- ・自分を変えようとする
- ・過去は変えられる
- ・どう生きたか
- ・親を選んで生まれてきた
- ・原因主義
- ・インナートーク優先

不幸の正体

ストレス耐性の低下



Mind Unbalance



物質思考

外向き意識

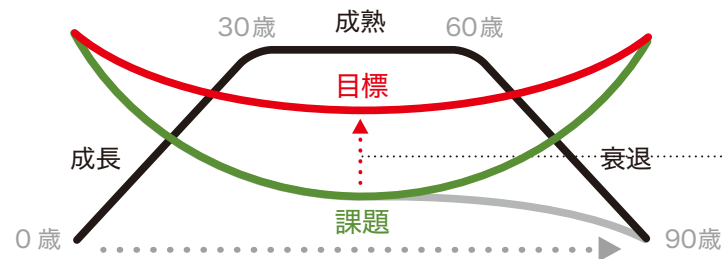
- ① 外界に意識が向きすぎる
- ② 不安や焦りを感じやすくなる
- ③ ストレスホルモンが増える
- ④ オキシトシンやセロトニンが減少
- ⑤ 交感神経が優位になる

物質思考の負のスパイラル

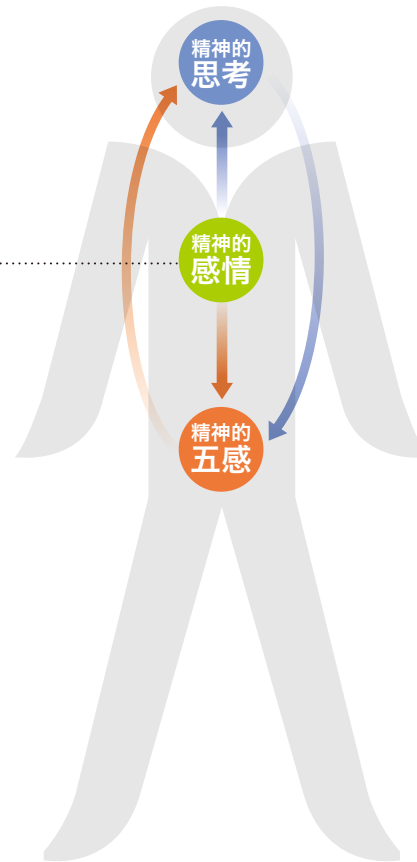
- 前頭前野の機能が落ちる
 - 扁桃体が暴走する
 - ストレス発散行動
 - 自責感・後悔がさらにストレスに
- ・ ストレス→衝動→後悔→ストレス

幸福の正体

ストレス耐性の強化



Mind Balance



精神思考

内向き意識

- ① 外の情報から距離を置く
- ② 前頭前野が整い、思考の明晰さが戻る
- ③ 扁桃体の過敏反応が収まる
- ④ セロトニン・オキシトシンが分泌される
- ⑤ 副交感神経が優位に

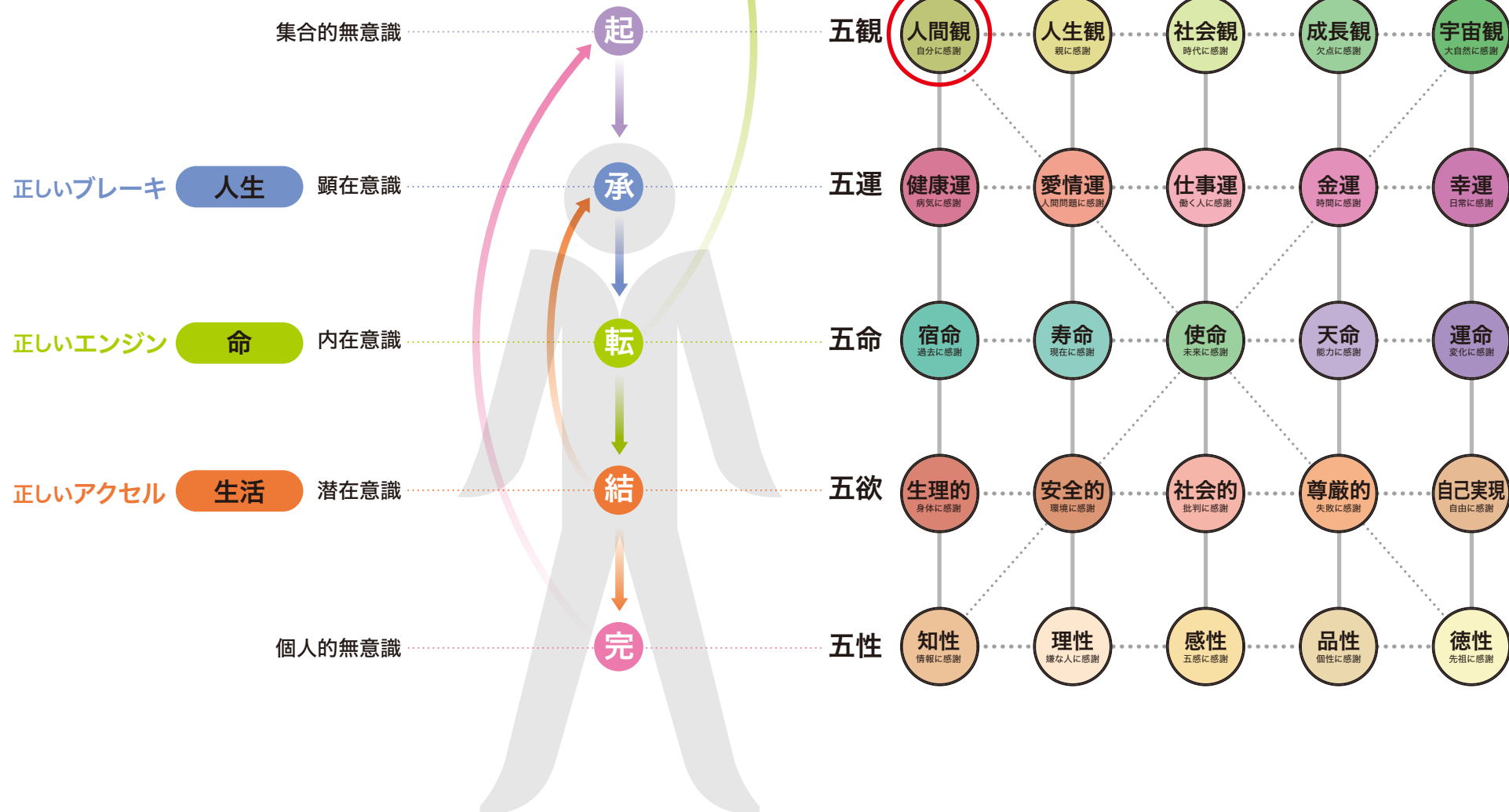
副交感神経が優位に

- 呼吸が深くなる
- 血流・内臓機能が改善される
- 睡眠の質が向上
- 心と体が回復しやすくなる
- 感情が安定する

人間物語

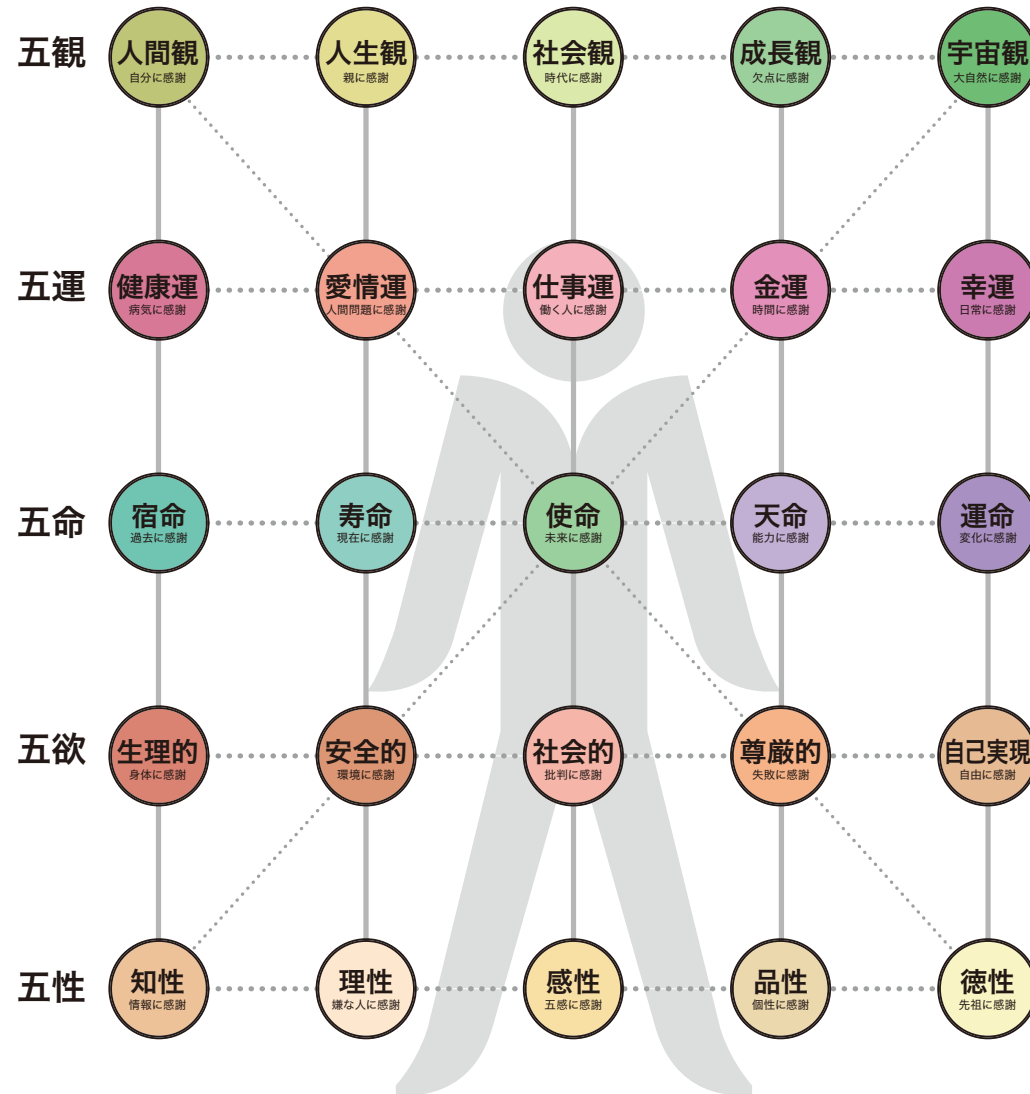
潜在力の羅針盤 25

Great-being
LIFE
Storytelling



自分物語

生きがいの創造



瞑想力

自分で自分を幸せにする力！

③幸福を周りに伝染させる
引き寄せスパイラル

①自分で自分を幸せにする
自カスパイラル

Great-being

幸福力

思考力

感情力

五感力

習慣力

②最強のパートナーを持つ
他カスパイラル

①インナートークに耳を傾ける …… 気づき

- ・落ち込んだ時
- ・迷った時
- ・悲しい時
- ・悩んだ時
- ・恐れが沸いた時
- ・気分を害した時

②ソウルボイスを聴く …… 気づき

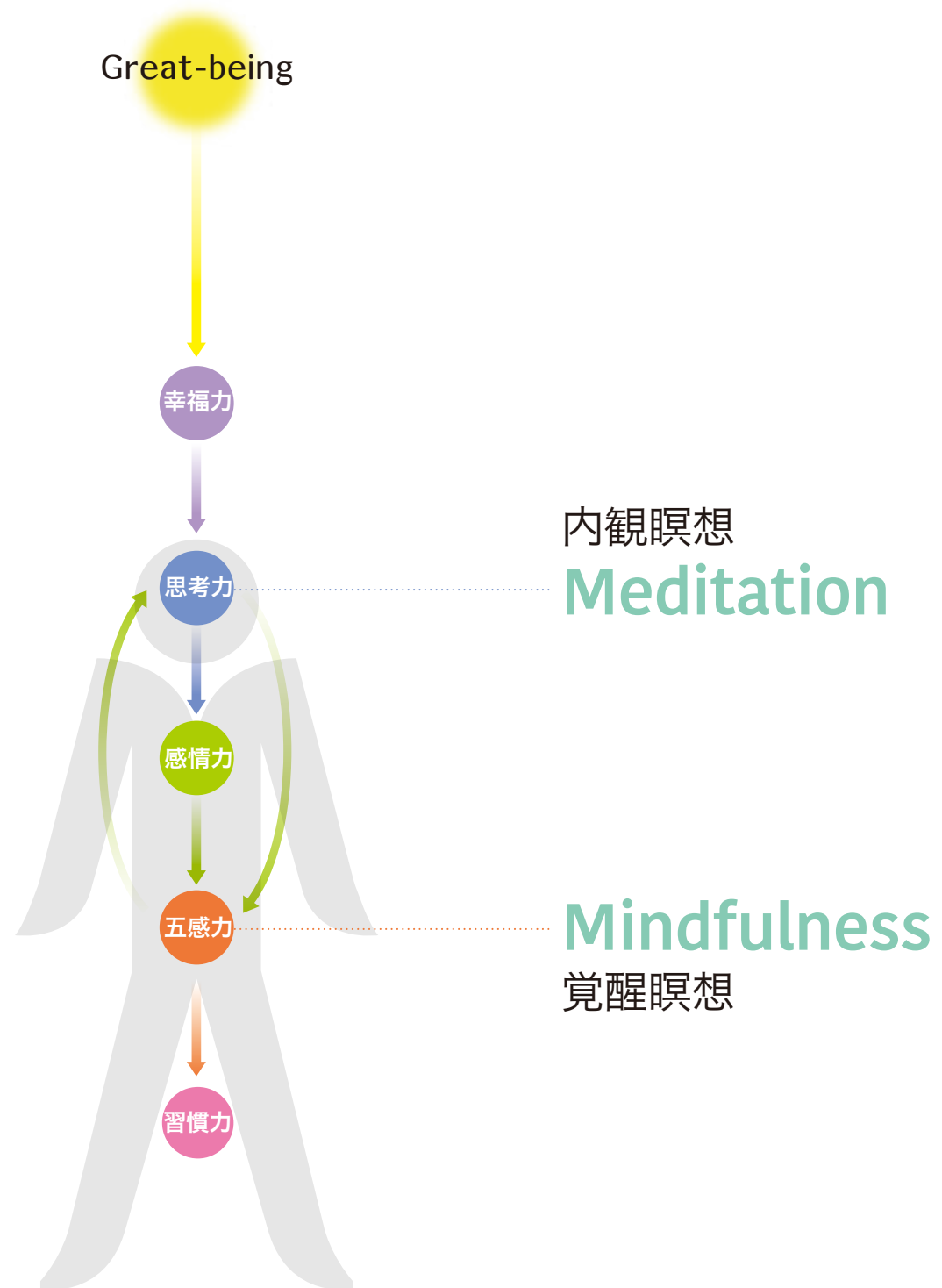
- ・相談（課題）
- ・お願い（できない事）
- ・約束（できる事）
- ・反省（避難）
- ・想い（素直）
- ・祈り（感謝）

③アウタートークを見直す …… 気づき

瞑想の課題

瞑想を非日常から日常へ

- ① どうやる……やり方の問題点
- ② どこでやる…実生活への対応
- ③ いつやる……習慣化が難しい



幸福習慣

日本茶ウェルビーイング



Asami style

Nihon-cha
Well-being

日本茶は優れた瞑想ツール
お茶するとはウェルビーイング生活
いつものお茶時間を瞑想時間に

Great-being

幸福力

思考力

感情力

五感力

習慣力

日本茶Meditation

ストレス習慣の改善

日本茶Hydration

水分補給習慣の改善

日本茶Paring

食べ方習慣を改善