

【第二章：「吐き出しルーティン」を身につける編】

■2.「吐き出しルーティン」を身につける

ではここからみなさんには「吐き出しルーティン」を身に付けてもらいます。

①の内容で

『ネガティブ感情は悪いものじゃない』
『ネガティブになっても願望は叶う』
『不安になると不安が現実化するというのは根拠ない話！』

という感じに意識が変わってきたと思いますが、

そうはいつでも自分にとって嬉しくない出来事や、望んでいたものとは真逆の出来事が起こってしまうこともあります。

このマニュアルを読んでもらった皆様には

『ネガティブだろうが関係なく叶えられるようになる』
『ネガティブになろうが別にへっちゃら』
『ネガティブな感情に振り回されない』

という風になってもらいたいのですが

やはり辛くい現実が起こればどうしてもネガティブな感情が湧いてきて、それに右往左往してしまうこともあると思います。

そんな時にどうすべきか？をここではレクチャーしていきます。

ネガティブな気持ちになった時、
ネガティブな現実が襲ってきた時、

あなたはどうしてますか？

昔の僕は

『大丈夫大丈夫！ポジティブポジティブ！』
『不安を感じたらそれが現実化しちゃう、、だから前向きに考えるんだ！』

↑こんなことをしてました。

そしてその結果どうなったか？

**ポジティブに考えてたはずなのに、
なぜか悪いことが現実化してしまう。。。**

↑こんなことが起こってしまいました。

おそらくあなたも少なからず経験があるはず。

実はこの

**「本当は不安を感じているのに無理やりポジティブになろうとする」は
一番やってはいけないタブー行為なんです。**

理由は

「ネガティブなことが現象化しやすいから」

「え？ポジティブになってるのにネガティブなことが現象化しちゃうの??」

と思うかもしれませんが、

実は『**エセポジティブ**』をやっていると「ネガティブ現象化」が結構な頻度で起こってきます。

僕も昔本当は不安なのに「大丈夫大丈夫！」みたいにエセポジティブをしていたらその不安が見事に現実化した経験が何度もあります。

なぜエセポジティブをやると「ネガティブな現象化」が起こるのでしょうか？

それを今から解説していきます。

■【ネガティブ現象化のメカニズム】

ネガティブなことが現象化しやすい時はどんな時か？

「ネガティブ感情が現実化してしまう時」はこんな時になります↓

- ・ 本当は不安なのに「大丈夫大丈夫」
 - ・ 本当はネガティブなのに「ポジティブポジティブ」
- 現実ずこーん

このパターンが本当に多いです。

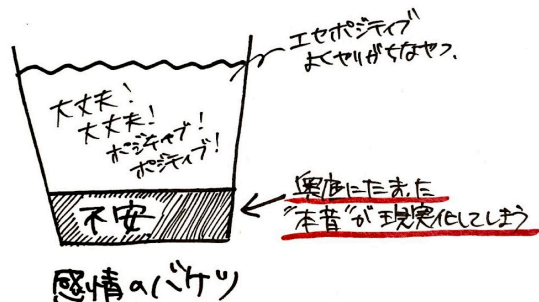
つまり

『**本音に不安に蓋してエセポジティブする**』

これが非常に危険です。

これでやられてしまっている人を山のように見てきました。

カンタンに図化してみたので見てみて下さい↓



基本的に引き寄せというのは

『**本音が現実化する**』 ←これが本質です。

なので

どんなに「大丈夫大丈夫」と口で言っても

本音で不安を感じまくっていたら、**その本音である「不安」が現実化してしまいます。**

(本音の現象化についてはLINE講座でも軽く触れてるのでご確認下さい→[「現象化」の本質と極意](#))

ネガティブ現象化のメカニズムはこんな感じです。

ブログやTwitterX等でも発信してますが
本当は不安なのに「大丈夫大丈夫ポジティブポジティブ(^_^)💧」

みたいなのは個人的に悪手かなと思ってます。
精神衛生上よくないし。

これイメージとしては
「体臭が臭い人に香水をふりかけるようなもの」です。

体臭が臭い人を想像して下さい。
もしその人が「香水」をつけたらどうでしょう。

体臭+香水

で余計臭くなりますよね。悪化しますよね。

イメージとしてはそれと同じ。

臭いものに蓋をしても臭いまま

どんなに上から香水をかけたところで
臭い匂いが消えるわけではないのです。

じゃあ臭い体臭を消すにはどうすればいいか？
いい匂いになるにはどうすればいいか？

臭いの元を断てばいいんですね。

身体洗う
そして
必要であれば香水なりをつける

これでいい匂いになります。

これは引き寄せで同じと言えます。

つまり

①心のバケツに溜まった”ゴミ”を取り除く

②必要であればポジティブな感情を入れる

これでネガティブ現象化はなくなります。（ゼロにはなりません、かなり減るはずです）

先述した通り「心の奥底」「本音の部分」が現象化されます。

ということは、

心のバケツに溜まった”ゴミ”を取り除いてあげれば、そこに残るのは「フラット」な感覚だけになります。

大泣きした後のことを想像して下さい。

これでもかってくらい泣くとちょっとスッキリしたり

これ以上泣けないってなりますよね。

感覚としてはこれに近いです。

あそこまで完全スッキリする必要もないですが
イメージとしてはあんな感じ。

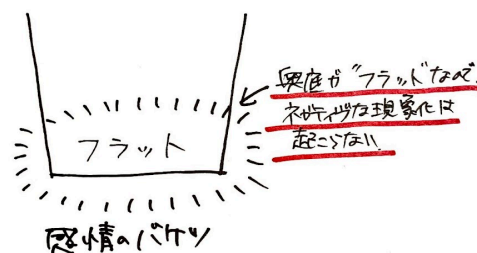
「感じていることを思いっきり吐き出す」

すると後に残るものは

- ・フラットな感覚
- ・スッキリした気持ち

など「ニュートラル」もしくは「ポジティブ」なものだけになります。

この状態になればネガティブな現象化はかなり減るはずです。



後はそこにお好みで
ポジティブな感情を入れてあげてもいいですね。

好きな音楽聞いて気分上げたり
ふと何かに感謝してみたり
いい気分になるイメージングしてみたり

ここらへんは自由ですが

いちばん大事なのは
『バケツ（心）の奥底のゴミを取り除く』こと。

この習慣を持つ、このクセをつけることが何よりも大切です。

では気分が落ち込んだり不安に襲われてネガティブになった時、
具体的にどうすればいいか？についてレクチャーしていきます。

■「吐き出しの極意～ブレインダンプ～」

- ・ネガティブ感情は悪いものではない
- ・ネガティブになるとネガティブな現実になるわけではない

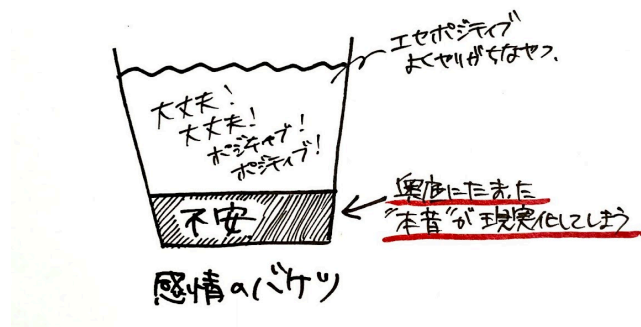
この2つを理解してもらったところで
次は実践的な「ネガティブ吐き出しの極意」を伝授します。

『意識的にネガティブを吐き出す』

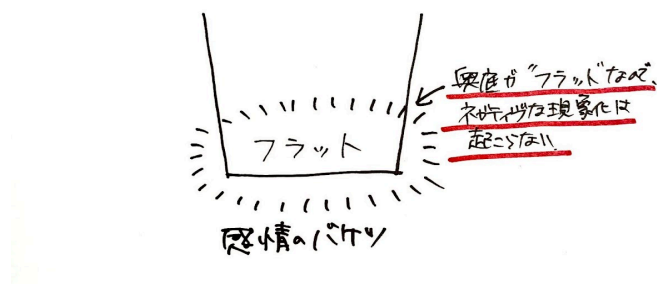
『意識的に心のデトックスをする』

↑これをやります。

なぜこれをするのか？は



↑これを



↑こうするため。

ちょっとネガティブになったり、
ちょっと悪いイメージをしちゃったり、
ちょっと悪い波動を出したくらいでは

それらがすぐ現実化するということはありません。

(ネガティブになるとネガティブな現実になるという思い込みの強さ次第で多少の差はありますが・・・)

しかし

そのネガティブをいつまでも溜め込んで
心の奥底に沈殿させているとそれが現象化してきます。

不安をむりやりポジティブで蓋をしていると、
その根っこである不安が現実化してしまうということです。

そこでぜひ身につけてもらいたいのが「**ブレインダンプ**」という手法です。

僕のブログを読んでくれている人ならよく知っているかもしれませんが
これを日常的にやってもらいたいです。

ブレインダンプとは
「脳みそ（心）の中のものを吐き出すこと」です。

感じていること、 思っていること、

を吐き出すことです。

「モヤモヤ感情」を心にとどめてしまうから心が疲れたり現実にも影響が出てきます。

であるならば、
心にとどめるのではなく「吐き出して」しまえばいい。

そうすれば心も疲れないうし、現実にも影響しなくなります。

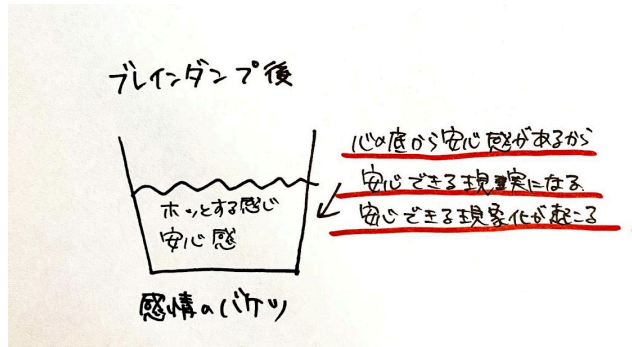
大泣きした時のことを思い出して下さい。

大泣きした後ってどこかスッキリしませんか？
大泣きした後って不思議とホッとした感じや、安心感とか、暗い気持ちとかどっか行ってフ
ラットな感じになりますよね？

あれを意図的にやるのがブレインダンプです。

心の底の「モヤモヤとした感情」を意識的に吐き出すことで
ホッとしてる感じ、安心感、フラットな感じをつくっていく。

そうすれば



↑このように純粋な安心感、純粋なホッとした感じだけが残り
その安心感やホッとした感じが現象化されていく。

こういう理屈です。

では具体的にどうやればいいのか？
やり方はシンプル。

- ①今感じているものをあえて思いっきり感じる
- ②紙に書いたり声に出したり「外」に出す

↑これをすればOKです。

一番シンプルなのが

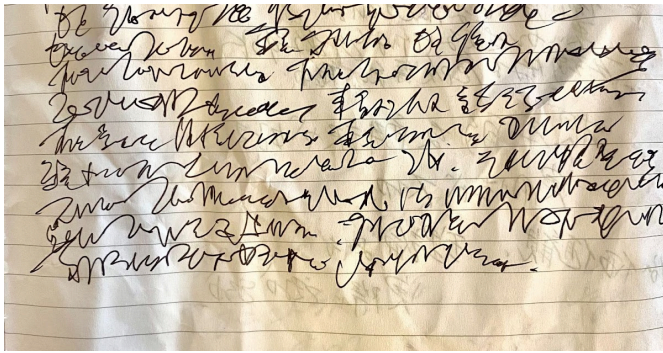
「モヤっとしたらすぐノートに書く。正直に書く」

- ・いま感じていること
- ・いま思っていること

これらを書く。

ただただ、
いま感じていること、思っていることを書く、これだけでいい。

例えばこんな感じ↓



もう読めないどころか、ぐっしゃぐしゃですよ。笑

これは仕事も恋愛もうまくいかない時期に、
その時感じていた「怒り」を書き出した時のものです。

口でぶつぶつ毒吐きながら、怒りや不満や文句をとにかく書き出しました。

そんであまりにイライラしてたんでノートごと雑巾絞るときみたいにぐいーっとやって、その結果こうなりました。

...いやまあ傍から見たら「あいつやべーよ」ってなりますが、これは1人での時にやったものだから問題ないです。笑

【Tips】

ブレインダンプの本質は「吐き出し」です。
つまり、吐き出せれば

- ・紙に書こうが
- ・叫ぼうが
- ・暴れようが(?)

どれでも正解です。

人によっては「カラオケにいった心のモヤモヤを吐き出す」という人もいます。

これも立派なブレインダンプです。

要は
「吐き出せればなんでもいい」ということ。

あまり形式張って

- ・紙に書いた方がいいのか？とか
- ・タイピングじゃだめなのか？

みたいに固く考えないこと。

吐き出せればなんでもいい。

あなたにとって一番スッキリする、一番しっくりくる、一番取り組みやすい、

など、やりやすいやり方でやってもらえらばなど。

【Tips2】

『あえてどっぴりネガティブな感情に浸る』のもいいですね。

先ほど解説した通り

「大泣きした後はスッキリする」ということがあります。

これはいわば

『ネガティブな感情にあえてどっぴり浸かっている』状態です。

これも一種のブレインダンプと考えていいんじゃないかなと思います。

中途半端にネガティブな感情を残したり、中途半端にポジティブになるぐらいだったら

カーテン閉め切って、部屋を真っ暗にして、暗い音楽をかけて

全力で死にたい気持ちや、絶望的な気持ち、悲しみなんかを思いっきり感じ取るのもいいと思います。

正直僕はよくやりました。笑

よく「感情を感じきる」と言いますが、まさにこんな感じです。

ただし注意点がありまして

『ネガティブな感情に浸ると嫌な気分がずっと続いてしまう』みたいな場合はやめておきましょう。逆効果になってしまいます。

【Tips3】

ブレインダンプやるタイミングは任意です。好きな時にやりましょう。

例えば僕であればイライラした時、モヤモヤした時、その感情で他のことに手が付けられないような時には積極的にやります。

「どのぐらいの時間やるのか」もその人の個人によって違います。

10分15分で終わることもあれば、2時間ぐらいずっとやることもあります。

ここもルールはないのでとりあえず

「気の済むまで」

「飽きるまで」

でいいんじゃないかなと。

ちなみにブレインダンプした後は眠くなるかもしれません。

泣いた後とか疲れて眠たくなるじゃないですか？

あんな感じでブレインダンプ直後もぐでーってなるかもしれませんが、

そういう時はそのまま寝ちゃいましょう。

僕はブレインダンプ直後のぐでタイムでは
布団の中にはいてぐでーってしてます。

結構気持ちいいのでおすすめ。

あと大事なのが

「100%スッキリすることを目指さないこと」です。

ネガティブな感情のたまり具合によるんですが、心の奥底にネガティブな感情がたくさんあると次から次へと負の感情が湧いてきます。

「負の感情をなくすこと」は不可能です。

なのでブレインダンプをしても100%スッキリするわけではないので、そこを無理に目指さなくていいと思います。

大事なのは「1%でも改善すれば良い」というマインドです。

100%完璧主義だとなかなか前にすすめないの

「ある程度」できればそれで十分です。

むしろ「ちょっとでもできた自分を褒めて上げてほしい」です。

小話：「叶わないかも」という気持ちは叶うからこそ湧いてくる？

潜在意識は変化を極端に嫌います。

- ・環境が変わる
- ・現状が変わる

こういったのを嫌います。

理由は潜在意識に「**現状維持機能**」というシステムがあるからです。

簡単に言えば「**今までと同じことを維持しよう**」とするシステムです。

この機能は生存本能からくるもので

要は「**今までと同じことしてれば死ぬ確率低いよね？**」「**じゃあ今までと同じことしてた方がいいよね**」という感じのものになります。

生理的なことと言うと

- ・運動後に跳ね上がった心拍数が徐々に通常に戻る
- ・寒い時に体を震わせ体温を維持しようとする
- ・暑い時に汗をかき体温を維持しようとする

などがあり、現状維持機能は生きるために必須の機能であるといえます。

た・だ・し・！

それはあくまで「生存」のためであって、

命の保証がある程度された今現在の世界（特に日本）ではこの機能がかなりじゃまになってきてしまっています。

特に「人生を変えたい」「もっと豊かになりたい」という思いを邪魔してきます。

わかりやすいところでいうと

- ・筋トレが続かない
- ・勉強が続かない
- ・ダイエットが続かない
- ・三日坊主

などはかなりわかりやすいですね。

やった方がいいのは頭ではわかってはいるけど続かない。

これも本能レベルの「現状維持機能」のせいであり、この機能があるおかげでなかなか人は変われなかったりします。

そしてこの現状維持機能ですが、体温調節等の生理的なものにも影響しますが、不安や恐怖などの『感情』にも大きく絡んできます。

具体的に言えば

『叶わないかも』
『無理かも』
『できるわけない』

↑こういった感情も全部「現状維持機能によってつくられている」といってもいいかもしれません。

でもこれは逆を言えば

「叶わないかも」
「無理かも」
「できるわけない」

という感情が湧いてくるということは、

『本能レベルで叶った未来が存在していることを感知している』とも言えるんです。

**変化する可能性がある、
現状が変わる可能性がある、
環境が変わる可能性がある、**

だからこそ

「叶わないかも」
「無理かも」
「できるわけない」

という気持ちが湧いてくるんです。

筋トレとか勉強とかも「めんどくさい」って思うじゃないですか。

それも本能レベルで「変わってしまう」のが分かるから「めんどくさい」という感情を発生させて動きを止めてきているんですね。

そう考えると

「不安になる」
「ダメだと思う」
「無理だと思う」
「叶わないと思う」

という感情の全ては「**叶う手前のサインである**」とも言えるんです。

叶うからこそ湧いてくる
叶うからこそ感じている

変化を察知しなければ現状維持機能は作動しないんですから
「叶わないかも」という感情はその先の未来の存在を裏付けているんですね。

なので

「不安になる」
「ダメだと思う」
「無理だと思う」
「叶わないと思う」

という感情が湧いてきたら

『**潜在意識が抵抗している！**』
『**潜在意識が変化にビビってる！**』
『**ってことは叶う未来があるってことじゃん！**』

という感じに思考を切り替えられるとかなり強いんじゃないかなと思います。

そうすれば「不安」ですら味方にできますからね。

タイムラグ短縮のコツはいかにネガティブな感情と仲良くなるかです。

ネガティブな感情も所詮は「エネルギー」にすぎません。

かしこく上手に扱ってあげてほしいなと思います。

■「自己観察」の極意

さて次に「自己観察」という技をお伝えします。

当初は本コンテンツに入れる予定はなかったのですが、

「ふと思い出した&改めて自分も実践してみよう」と思いコンテンツに収録することにしました。

さて、

先ほどの「ブレインダンプ」は

- ・吐き出し
- ・マイナスを減らしていく

ことを主軸にしていたが

今回の自己観察は

『マイナス感情を右から左に受け流す』

ような感じです。

ネガティブな感情は「無限湧き」です。

人間は一日に6万回も思考してるみたいなんです、その8割は「ネガティブなもの」らしく、それも際限なく湧いてきます。

先程お伝えしたブレインダンプは「吐き出し」にはすごくいいんですけど、

ネガティブな感情が湧いた時に一回一回やるのも少々大変かもというか、面倒だと思います。

(すぐできない環境にいると取り組みにくい)

そんな時のための「受け流し術」をお伝えします。

それが「自己観察」です。

自己観察とは何か簡単に説明すると

「湧いてきた思考や感情を客観的に観察する」

というものです。

例えば

イライラとした時に
「あ、今自分はイライラしているんだな」

すごく落ち込んだ時に
「あ、今自分は落ち込んでいるんだな」

こんな感じで

『自分の思考や感情を客観的に観察する』

これが自己観察です。

なぜ自己観察すべきなのか？

それは

ネガティブな感情や思考に「同調」しなくなるからです。

先ほどもお話しましたが

ネガティブになること自体は何も問題ありません。

ちょっと不安になったくらいで現実が悪化するわけじゃないし、

ちょっとネガティブに考えたくらいでそれが現実化するわけじゃありません。

じゃあ何が問題なのかと言うと

ネガティブな感情や思考が湧いてきた時に「同調しちゃう」のがよくないんですね。

例えば「こんな願望叶うわけ無いよ」とふと思った時に

その思考の同調して「叶うわけ無い」という脳内会話を何度もしちゃうと、

それが潜在意識に染み渡って「観念」「思い込み」になってしまうんです。

で、先程説明した「本音が現実になる」「（あなたにとっての）当たり前が現実になる」

という潜在意識の特性により、

「叶うわけ無い」

が現実化してしまう。

だから

ネガティブな感情そのものはいいんですが

なるべく「同調」はしない方が得策なんですね。

（ブレインダンプは同調しているように見えますが、どちらかというと感情の「デトックス」です）

じゃあネガティブな感情や思考に同調しないようにするにはどうすればいいのかというと

「自分の思考や感情を受け流す」

という習慣を持てばいいんです。

これをすることで

ネガティブな感情に振り回されなくなるし
ネガティブな感情に同化しなくなります。

じゃあ具体的に自己観察はどうやればいいのか？

やり方は超簡単です。

1. 「**ネガティブな感情や思考が湧いてきたことに気づく**」
2. 「**あ、今〇〇って自分は思ってるんだ**」と認識する

これだけ。

例えば

好きな相手からの反応がそっけなくてネガティブな感情が湧いてきた時はこんな感じで自己観察します。↓

- ①『**あー、私になんて興味ないんだ、私って魅力ないんだ**』という思考感情に気づく
- ②『**あ、今私は①のような感じているんだ、思っているんだ**』と少し離れたところから自分を見るようにする

これだけ。

ポイントは3つあります。

1つは「ジャッジしない」。

どんな感情や思考が湧いてこようと
「こんなこと考えちゃだめだ、こんなこと思っちゃダメだ」

みたいに自分から湧き出てくるものに「ダメジャッジ」をしないこと。

人間は1日に6万回も思考していて、その7、8割はネガティブな思考をしています。

つまり4万回くらいはネガティブだということです。

それを全て「ダメなもの」とジャッジしちゃうのは、なんかあまりにも自分がかawaiiそうだと思いませんか？

本コンテンツで何度もお伝えしていますが

「**ネガティブな感情や思考そのものは悪いものではないです**」。

というか、勝手に湧いてくるものなんだからどうしようもない。

ご飯食べたろう〇ちしたくなるのと同じ。（食事中だったらすみません）

出るもんは出る。しょーがない。

だからまずはジャッジしないようにしましょう。

ポイントの2つめは 「観察をする意識を持つ」

文字通りですが、自分自身を「へー、今自分はこんなこと思ってるんだー」

くらいの感覚で”観察”する感じで取り組んでみて下さい。

へー、今自分はこんなに怒ってるんだ

へー、今自分はこんなに絶望しているんだ

へー、今自分は「自分には絶対無理」って思ってるんだ

へー、今自分は「叶うわけ無い」と思ってるんだ

↑こんな感じで

『一歩引いたところから自分を他人のように観察する』

ようにすると自己観察はやりやすいです。

そうかそうか。
自分は〇〇に思ってるんだね。

↑こんな風に子どもをなぐさめるようにやるのもおすすめ。

これやると「分離」を感じられると思います。

ネガティブに考えてる自分と、それを観察する自分。

この感覚が『同調していない』ということになります。

やってみると分かると思いますが

かなり心が落ち着いてくると思います。

ポイントの3つめは

『その後でどうしようと考えない』

よく「自己観察しました。で、その後どうすればいいですか？」と聞かれますが
どうもしなくていいです。

自己観察の目的は

「ネガティブな感情や思考に同調しないクセをつけること」です。

ネガティブな感情に支配されず

右から左に受け流す術を見つけることです。

だから自己観察した後のことは考えなくていいです。

特にやることはありません。

最初は「え、そんなんでもいいの？」と思うかもしれませんがこれで十分です。

自己観察の一番の目的はあくまで『ネガティブな感情に同調をしないこと』です。

とりあえず難しいこと考えないで自己観察のクセをつける

ここだけにフォーカスしてもらえればなと思います。

■自己観察を習慣化していこう

さて、これは自分にも向けたメッセージなんですが

自己観察を習慣化していきましょう。

「自己観察をしてるのが当たり前」の状態にしていきましょう。

悲しいことに、

こやって有料の講座や教材を購入しても

実際に実践して行動して、という人はかなり少ないです。

おそらく10人いたら3人やるくらい。

そして継続するのは1人とかそんなもの。

もちろんやる、やらないは個人の自由だから全然いいんですが

せっかくお金だしているんだから、

あなたの人生の好転に使ってもらいたいというのが僕の思いです。

だからまずは1日でいい。

1日だけでいいから

「今日は自己観察を徹底する」

と決めてやってみてください。

1日だけでいいから

①ネガティブな感情や思考に気づき

②今〇〇って感じているんだな

と自己観察をしてみる。

そしてできたら3日間。

さらに1週間。

さらに1ヶ月。

こんな感じで続けていくと

「ネガティブな感情や思考に振り回されなくなった！」

と違いを感じられると思います。