

3ステップで
インナードクターが目覚め、
自律神経が整うセルフケア
<STEP 3>

お顔から新たな人生観を創造していく

セルフ リフトアップ

左右の顔の特性を知って
過去の仮面を外し、
本来の自分の顔で生きる

リフトアップセラピーとは

STEP1・STEP2を通じて、「身口意の相関性」として、肉体、行動、そして人生そのものが、イメージしたものに強く影響することを体験してきました。

STEP3のリフトアップセラピーでは、お顔という、これまでと異なる角度から、「身口意一致」を深めていきます。

リフトアップセラピーでは、現状の課題・理想の状態・悩みを掘り下げたのち、頬にやさしく触れ、その頬を下げたり上げたりするだけで、ストレス状態から解放されていくのを実感できます。

それは、単にお顔の印象だけでなく、無意識～潜在意識領域にある価値観が変容していくからです。そして、世の中の見え方、振る舞い方、他人からの見られ方なども変容し、その結果、人間関係や仕事の成果などに変化が起きてきます。

本 PDF では、本来、対面で行う施術を、一人でやりやすい形式に再編しました。1日の始まりと終わり、鏡を見ながら、お顔から、身口意を整えていきましょう。

心と脳と顔の相関性

心の状態は、脳を通じて人のお顔に表れます。表れるのは、楽しいと笑顔になったり、気持ちが沈んでいるとお顔も下がったりといった、「表面的なもの」だけではありません。

ここで、心⇒脳の状態が、お顔に表れるというのは、どういうことなのか、考えてみたいと思います。

自分ではなかなか気付きませんが、私たちの顔は左右差があります。下記の女性の写真は、左右半分の顔をそれぞれ反転させたものですが、まったく違う印象があると思います。



右側の合成



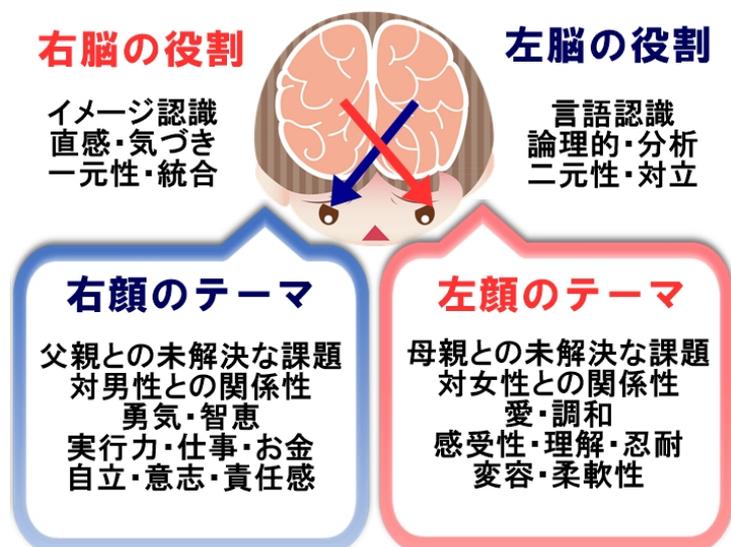
元の写真



左側の合成

上の写真を見比べて分かるように、合成写真にすることで、左右の顔の印象が全く異なりますよね。それは、それは、心の状態を脳が受信し、「右脳」と「左脳」を通じて、お顔に映し出されるからです。

右脳と左脳は、右図のように、それぞれの役割や特徴が備わっています。そして、そのときの脳の状態が、逆側の顔に反映します。



リフトアップセラピーの手順

<ネガティブの解消>

①テーマ決め

ESRと同様に取り扱いたいテーマを決めます。ESRに慣れた方でしたら、もう少し過去の出来事でもいいでしょう。

②テーマが意味すること

テーマは、下記のいずれかの項目に該当するでしょうか？

<テーマが意味することと左右の頬の相関性>

右頬【男性との関係・父親との関係・決断・勇気・仕事・お金】

左頬【女性との関係・母親との関係・愛情・気づき・人間関係】

たとえば、テーマの意味が仕事に関してなら、右頬の皮膚が上がりにくいでしょう。以下、仕事をテーマにして、話を進めていきます



そこで、右頬を下げながら、もう片方の手は額に触れてく

ださい。頬を下げることで、よりそのテーマに向き合いやすくなります。

③想い・感情をみつめる

テーマが決まったら、その場面を出来事よりも想いや感情にフォーカスしてみてください。

どんなことがあったかよりも、どんな想いや感情が自分を苦しめているのかを探りましょう。

どんな感情があなたを苦しめていますか？その感情を言葉にしてみてください。そして、その感情を全身で味わってください。

ネガティブな感情は感じるほどに抜けていきます。体から抜けていくことをイメージしながら感じてみてください。

④感情の受け入れ

湧いてきた感情が薄れてきたら、その感情を持っていたことを受け入れて、実際に声に出して言ってみましょう。

「その感情を持っていたことを受け入れます」

では、その感情を手放すことを決心しますか？

「その感情を、今、手放します」

そっと手を放してください。深い呼吸をしてください。ネガティブな感情を手放しました。では、あなたはどうなりたいですか？あるいはどんなことをしたいですか？

<ポジティブ設定>

⑤ゴール設定

では、そのテーマに対するゴール設定をします。そして、「私は〇〇をして〇〇な気持ちになっています」と肯定的な気持ちにピッタリ

な進行形の文章を作りましょう。ご自身の決めたゴールを鮮やかにイメージできるでしょうか？



そこで、先ほどの同側の頬を上げながら、もう片方の手で頬を上げてください。ポイントは、顔にしわを作らないよう、一度耳の方へ引いてから上に頬を上げます。

⑥心から望む理想の状態のインストール

どの様な状態になっていれば嬉しいのか、感情が伴うように具体的にイメージしてください。

望みを叶えているあなたは、どんな表情をしていますか？

望みを叶えているあなたは、どんな姿勢をしていますか？

望みを叶えているあなたは、どんな気分ですか？

その感情を体全体で感じてください。喜び、幸福感などのポジティブな感情が、指先から足先、身体の隅々まで広がるようにイメージをしましょう。感じられましたか？

⑦自分を受け入れる

では、最後にその理想のご自身を受け入れましょう。実際に言葉にして言ってください。

「理想の状態になっている自分を受け入れます」

そっと手を放してください。深呼吸をしてください。

⑥ビフォーアフターの再確認

ビフォーアフターの目の前の明るさの違いを感じてください。また、視野の広がりを感じてください。

<さいごに>

以上、ネガティブ感情を解放するセルフケアの基礎編をご紹介します。具体的なやり方について、文字だけでは伝わりにくいかと思います。

後日、動画にて補足説明しますので、それまでお待ちください。

最後に、とても大切なことをお伝えします。

今回、ご紹介した3ステップのセルフケアは、単なる症状・不安解消のためのものではありません。公開した一番の意図は、ご自身の「アタマ・ココロ・カラダ」の現状のクセを知り、本当の思い=本心に気づく、手掛かりにさせていただきたいがためです。

一般に、不安や症状というと、あってはいけないものと思われがちです。しかし、どちらであっても、「このままだとまずいよ」と現状への大切なお知らせのようなものです。不安や症状の奥には、何かの意味が隠れています。

その意味を無視して、ただ不安や症状を嫌なものとして、見て見な

い振り、あるいはそれさえ無くなればいいとしてしまうと、不安や症状は、形を変えて、また違う課題として現れることになります。

まずは、自分の本心に気づくこと。そのことで、それまでの人生の思い込みにも気づければ、それだけで、不安や症状が解消していくことがあります。

だから、不安や症状を悪いものとして避けずに、その奥にどんなメッセージがあるのか探求して行ってください。そのメッセージを読み解くことができれば、不安や症状は、あなたの人生にとって、大きなギフトに転換していきます。

今回、ご紹介したセルフケアで、「あなたが人生でどうしたいか？どうなりたいか？」が明確になり、また、やりたいことに挑戦している、かつてのご自身を取り戻すきっかけになれば、嬉しい限りです。