

病気を手放す5ステップ



岩田大輔

2018 IMG理論 ver1.3

イントロダクション

こんにちはウェルネスクリエイターの岩田です。

アンケートにお答えいただきありがとうございます。アンケート特典としてこの病気を手放すための5ステップをプレゼントさせていただきます。

よく「病は気から」と言われますが皆さんはどう思いますか？

過去70,000人以上の方々とカイロプラクティックと言う療術を通して、得てきた確信が私にはあります。

その私の確信は「心と体が密接に結びついている」と言う事。

それに伴って、心からのアプローチ、もしくは脳に対するアプローチが病気を手放すためにはとても大切なのだという確信を持ちました。

病気にはメッセージがあるなんてよく聞きます。
咳が止まらない時、「それは何か言いたいことが言えてない証拠だよ！」なんてアドバイスもらいませんか？
それは本当でしょうか？

私はそうは思いません。
私を感じる全ての病気の原因、
それはあなた自身が「本当のあなたの人生を生きていない」からです。

ここで言う「本当の人生」とはあなたが生まれてきた意味でもあり、ミッションでもあります。
もしあなたが何かの病気を抱えていて、その病気を何とかしたいと思っているようならば、本当の人生に気づきそこに生きることです。

そういう意味で病気にはあなたにとって意味があり、お知らせでもあります。

だから病気になった自分自身の抱えている重荷を脱ぎ捨て、心から愛していることをやり、そこに気づかせてくれた「病気」に対して心から感謝することができたら、病気は役目を終え、勝手にあなたの元から去っていきます。

ですから、今日ここで言う「病気を手放すための5つのステップ」とは病気からの教えでもあります。
最終的なゴール地点は、病気である自分自身を愛し、心から感謝できること。そして本当の自分になること。
そこに向かってステップを一緒に進んでいきましょう

お断りですが、日本には旧薬事法や医事法といった法律があり、医師でない私が診断を下したり、医療的介入、アドバイスをすることは禁じられています。

この資料もあくまで心のバランスをとることで、病気の原因の一つとなっている心理的ストレスを解消させることが目的です。

医療的な治療が目的ではないこと、あらかじめご了承ください。

ここにあるファイブステップを理解するには前提としての知識がある程度必要になってきますまず最初にそれをぜひ説明させてください。

参考となる私のブログ記事もあげておきますので同時にお読みいただくとより深く理解ができると思います。

免疫（力）

私たちの体の中には、本来の健康保つように免疫細胞と言う体を守ってくれる細胞が数多く存在しています。身体を守ってくれる自衛隊のような働きです。これら免疫細胞の働きが正常な状態を失う事により病気かかりやすくなります。この免疫細胞の働きが低下することによって起こる代表的な病気がガンです。

免疫は自律神経の働きによりコントロールされているので自律神経の乱れにより免疫力も大きく乱れます。

自律神経

自律神経とは自分で意識でコントロールできないものを自動的にコントロールをしてくれるありがたい機能です。

例えば汗をかいたり、食べ物を消化をしてくれたり。そう言った自分では意識をしていない生理活動を行ってくれています。

自律神経には2つの種類があり交感神経と副交感神経に分かれます。

交感神経は体をより活発化させる神経の働き、副交感神経は体を休ませる働きを持っています。

また自律神経は免疫をコントロールしています。

このバランスが崩れることで病気発症の原因となります。

参考ブログ記事

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12373449395.html>

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12344481944.html>

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12412960525.html>

最高価値

私たちは誰もが自分の価値観に沿って生きています。その価値観によって行動を決定していると思っていただいて構いません。

その価値観の中で何をおいても1番に大切にしたいもの、あなたの価値判断基準の根底にあるものそれが最高価値です。

私たちはこの最高価値を満たしたい生き物なのです。

参考ブログ記事

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12334793223.html>

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12414136876.html>

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12360250537.html>

ニュートラル思考

ポジティブシンキングではなく、ましてやネガティブでもなく。

物事におけるプラスマイナス両方を認識できることです。

私たちは自分の価値判断基準において自分にとってプラスと感じるものにおいては「良い」「好き」といったラベルを貼ります。

それとは逆で自分にとってマイナスと感じるものにおいては「悪い」や「嫌い」といったレッテルを貼ります。

これはあくまでもあなたにおける価値判断基準に当てはめた勝手な味付けであり、ホントのところ物事は「ニュートラル」、「中庸」であるのです。われわれはそこに意味付けをし二元論的思考を持って物事をプラス、マイナスに分けてしまいます。

そうすることにより感情が発生し自律神経のバランスを崩すことにつながります。

参考ブログ記事

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12401704100.html>

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12347055442.html>

<https://ameblo.jp/lifeexpression/entry-12404470737.html>

STEP 1

病気の原因となったストレスの源を特定する

(過去の重荷、感情のチャージを見つけ出す)

病気はある意味、あなたの過去の歴史、情動記憶がもたらした産物です。物事に対する感情や人間関係における様々な感情を抱えることにより自律神経のバランスが乱れます。

自律神経とはあなたを健康に保つ恒常性を司る働きをします。(正確には自律神経をコントロールしているのは視床下部という脳の一部ですが)それは自分で健康に保つという機能が失われていることを示しています。

特に自分にとってマイナスだと思う出来事や人間関係そういったものが闘争逃走反応を引き起こし、体の交感神経優位を作り出します。交感神経優位の状態が長時間続くと体の副腎よりコルチゾールというホルモンが分泌され、それにより免疫の低下が起こったり、活性酸素と言うものが体の中に大量に発生したり、病気になる遺伝子にスイッチが入ったりします。

ここでのポイントは自分を俯瞰して見つめ、過去の記憶の中で心の何がその病気を引き起こしているかを見つけ出すということです。つまり何があなたの自律神経のバランス、恒常性、免疫を乱しているかです。

通常、私たちは自分と言うストーリーに巻き込まれ自分を俯瞰してみるということがなかなか難しくなっています。

そこに気づくことがとても大切で自分を俯瞰して見ることにより何をプラスに感じ何をマイナスに見ているのかがわかってきます。

(通常はこのストレス源を特定することは個別のセッションを通して対面で行っています。)

これはあくまでも私の経験上ですが、「親」が何らかしらの形でそこに関わっているケースがよくあります。

STEP 2.

見つけ出した情動記憶を中和し解き放つ

そして原因がわかったならば、それを解消していきます。

よく感情解放するというと「抱えていた感情を表に出す」ことと思う人もいるかと思いますがそうではありません。

ここでのポイントは過去の情動記憶を中和させることです。

大声で叫んでも、泣き叫んでも、その時はちょっとはスッキリしますが、過去に対する情動記憶は消えません。中和させることで本当の解放が起こります。

ではどうすればいいのか？

ポイントは抱えている感情を明確にすること。

明確な記憶を呼び起こすことです。リアリティーのないざっくりとした記憶を呼び起こすのではなく、明確な日時場所、周りの景色、人等出来るだけその記憶が起こった過去にアクセスすること。

そこが明確になったら、その情動を引き起こした出来事（行動）におけるプラス面を見つげ出し、感情をニュートラルにしていきます。

ネガティブに捉えて感情が湧いているその出来事、そのことにおけるプラス面をどんどん見つけていくこと。

すごく簡単に書いてますが、やってみると分かりますが、これは結構難しい作業です。なぜならば今までに見ていない認識を自分の中で見つけていく作業だからです。

だからこそこの部分はできればそれをわかっている指導者のもとでワークをすることをお勧めします。

しっかりニュートラルにバランスが取れば、過去の情動記憶が中和されクリアになっていきます。

（記憶がなくなるわけではないです。記憶に対する認識が変化します）それはあなたの自律神経のバランスを整え、正常な働きにします。それは別の言い方をすれば身体の恒常性、免疫を正常にするということ。つまり健康へと導いてくれるのです。

Step 3.

自分の最高の価値観を知り、自分の本当の人生を見つけ出す。

(ミッションに生きる)

誰もが生まれてきた意味を持っています。そして最高の価値を物事の中に見出しています。

生まれてきた意味というとちょっと宗教的な感じがしますが、そういった意味ではなく、脳科学的にあなたが求め探し続け、追い求めているものがあるということです。

私たちは過去の記憶の何らかの欠乏感によって充したいものが必ずあるのです。それが物事の価値生み出しています。その重要度の高いことを行うとき、あなたは満たされ主体的に行動できオープンなスタンスにすることができるのです。その対象を最高価値と呼びます。

その先にあるのがあなたのミッションです。ミッションというものには私だけの満足ではなく「公」が含まれます。

世の中に対してどうありたいのか？そこがあなたのミッションであり、生まれてきた目的になります。そこには「やらなければならない！」といった義務感は一切ありません。

「○○しなければならない」といった言葉つかいを多用しているようだとそれは本当の生き方ではないです。

○○するのが生きがいであり、私の生き方。○○することを愛していると言えるならミッションに生きていると言えます。それを発見し、そこに生きる時、私たちの生理的反応は進化発展、向上していくのです。当然病気からの治癒へ向かって免疫力も向上、記憶力もアップします。

Step 4.

病気が生まれた意味を理解し病気に対する負の感情を溶解する

自分の病気に対して負の感情を抱えていると、常に自律神経は「闘争逃走反応」を起こし続けることになります。
それは自律神経を乱す要因になります。

つまり病気と闘ってはいけないということです。
病気はあくまでもあなたに対して、本当の生き方をしなさいよというお知らせで現れているにすぎません。

どうすればいいのか？

病気によって何を手にできているか？

病気のメリットを見つけ出すことです。

どのくらいまで？？病気に完全に感謝できるまでです。

そうした時に本当の病気の意味が見えてきます。

病気は忌み嫌うものではありません。実は「愛する」ものなのです。

Step 5.

身体に蓄積した感情のチャージを解放する

脳で発生した感情記憶は神経系を通して身体の細胞に影響を与えます。感情を解放したのなら、身体に蓄積した感情を解き放つことが有効です。

これはカイロプラクティックの哲学の考えですが、感情のチャージを抱えると細胞はエネルギーを失うのです。それをサブラクセーションと呼びます。

量子力学の観点からも、負の感情は光子（フォトン）として細胞の活性を下げることがわかっています。

その感情はカイロプラクティックのアジャストメントによって神経系にアプローチすることで解放されます。

記憶（脳）をクリアにしたのなら、身体に蓄積した感情もクリアにすることをお勧めします。

もしお近くの良いカイロプラクターを知りたい方はご相談ください。

以上、病気を手放すための5ステップでした。

少しでもお役に立てれば幸いです、
この資料だけではなかなか実践も難しいと感じられた方もいらっしゃると思います。

そんな方は是非、個別相談会またはセミナーにご参加下さい。
より詳しく、あなたに合った内容でご案内しています。

個別相談会

https://peraichi.com/landing_pages/view/11b44

セミナー情報

<https://www.byoki-kaihou.com/>

お問い合わせ

Mali: contact@tsuzuki-seitai.com