HSP神経αメソッド

による「生きじごく」から「生きほぐし」へのサイクル

生きじごくサイクル	→	生きほぐしサイクル	→	結果		どのようにすれば？		叶う
↓	→	↓	↘	↓	↘	↓	↘	↓
人間関係に翻弄されている	→	人間関係を舵取りする	↘	↓	↘	↓	↘	↓
人の言いなりになっている	→	自分で決められる	↘	↓	↘	↓	↘	↓
相手のペース	→	自分のペース	↘	↓	↘	↓	↘	↓
受け身（受動）	→	主体（能動）	↘	↓	↘	↓	↘	↓
お先真っ暗	→	明るさしかない	↘	↓	↘	↓	↘	↓
何もかも上手くいく気がしない	→	何もかもいける気がする	↘	↓	↘	↓	↘	↓
不幸	→	幸せ	↘	↓	↘	↓	↘	↓
人ごと	→	自分ごと	↘	↓	↘	↓	↘	↓
腰が入っていない	→	腰が入っている	↘	↓	↘	↓	↘	↓
敷かれたレールを歩む	→	自分でレールを敷く	→	相手より自分を優先できる	↘	↓	↘	↓
カラダと心の不一致	→	カラダと心が一致している	→	いかに必要のなかったことをしていたことに気づく	↘	↓	↘	↓
我慢し続ける	→	自己主張ができる	→	安堵の笑みが出る	↘	↓	↘	↓
単一の正しさ	→	多様な柔軟性	→	バカバカしくなり、それを手放せる	→	cocoan カウンセリング	↘	↓
頑なな価値観	→	しなやかな価値観	→	結果、自分のしたいことを優先できる	→	**HSP 神経αメソッド**	→	**cocoan 流 職場適応への道**
排他的	→	受容的	→	本来自分がしたいものだけが残る	→	HSP について知る研修	↗	↑
あきらめ	→	工夫	→	思い通りに事を運べる	↗	↑	↗	↑
ブレブレ	→	確信	→	浄化の涙が出る	↗	↑	↗	↑
場に流される	→	雰囲気に飲まれない	→	本物の感情に気づく	↗	↑	↗	↑
外からの刺激に翻弄されている	→	どんな刺激が来ても自分を保っていられる	↗	↑	↗	↑	↗	↑
ちょっとしたことで疲れる	→	いちいち気疲れしない	↗	↑	↗	↑	↗	↑
反応させられる	→	動じない	↗	↑	↗	↑	↗	↑
休みが取れない	→	自分のために休める（理由づけなく）	↗	↑	↗	↑	↗	↑
自分がきらい	→	自分のことが好き	↗	↑	↗	↑	↗	↑
みんなに好かれたい	→	相手のことを好きになれる	↗	↑	↗	↑	↗	↑
人に認められたい	→	人を認める	↗	↑	↗	↑	↗	↑
決断できない	→	決断できる	↗	↑	↗	↑	↗	↑
低解像度サイクル	→	高解像度サイクル	↗	↑	↗	↑	↗	↑