

LOVE SPIRIT ACADEMY

ラブ・スピリット・アカデミーVol. 3

YOMI

感情の学び

『感情』について学ぶことの大切さ

恋愛において、
「感情」が

行動や結果に大きな影響をもたらす



『幸せな恋愛』のための
感情との付き合い方を
マスターしましょう♪

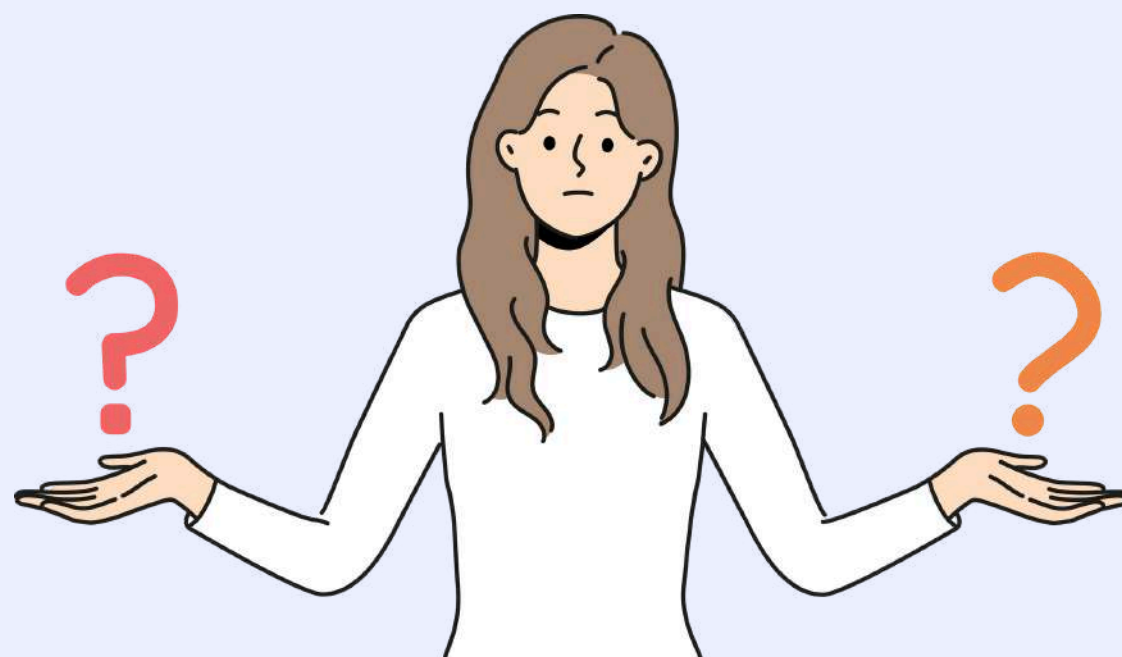
**感情と上手く付き合うことで
得られるものは無限大♪**

- ①恋をしていて楽しい♪**
- ②常にベストな行動が出来る**
- ③周りから愛される**
- ④望む出来事が引き寄せられる**



「感情と上手く付き合う」って何？

感情と上手く付き合うって
どうやるの？





「感情と上手く付き合う」って何？

感情と上手く付き合うって
どうやるの？



良いも悪いもないニュートラルな感情
を保つこと💡

ニュートラル＝冷静な感情

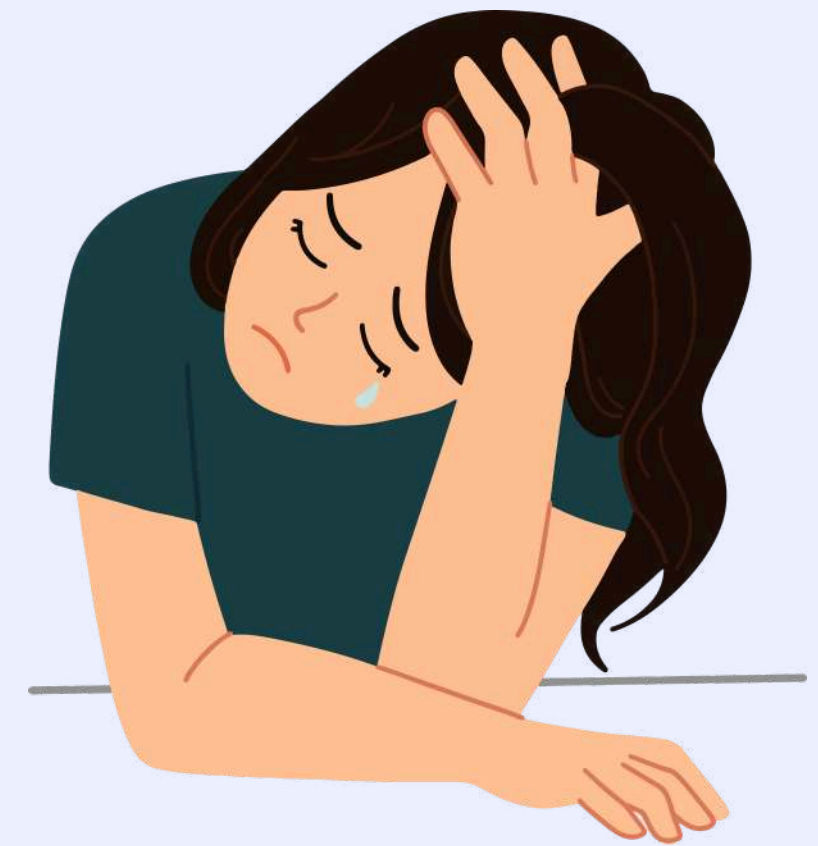
テンション高すぎ ✕



ニュートラル ○



落ち込みすぎ ✕



感情をニュートラルに保つには？

感情の筋トレをしていくこと🎵



そもそも....

感情が乱れる原因って？

感情が乱れてしまう 4つの原因

- ①ネガティブな出来事が起こる
- ②脳の思い込み
- ③要らぬ心配、過去の後悔
- ④他人の言動

原因を知ればもう怖くない🎵



感情をニュートラルに保つための 感情の筋トレ 4選

- ① 起こる出来事の裏側を見る ♪
- ② 口に出す言葉を変える ♪
- ③ 「今」に集中する ♪
- ④ 他人の言動は「自分の鏡」だという理解をする ♪

①起こる出来事の裏側を見る

人生で起こる出来事には、

全て表（ポジティブ）と

裏（ネガティブ）がある

例)

彼にデートのドタキャンをされた、という出来事

【ネガティブ面】

- ・ 会えなくて悲しい
- ・ 関係性が進展しない
- ・ 拒否された感覚

【ポジティブ面】

- ・ 肌荒れしてたのを見られずに済んだ！
- ・ 自分の時間が出来た
- ・ 彼に神対応をするチャンス

例)

彼と付き合えた！！

【ポジティブ面】

- 彼に認められた、嬉しい
- これから一緒に居れる
- 友達に自慢できる

【ネガティブ面】

- デートにお金がかかる
- 自分磨きにお金がかかる
- 関係性を保っていく努力が必要

どんな出来事にもポジティブとネガティブが存在します。

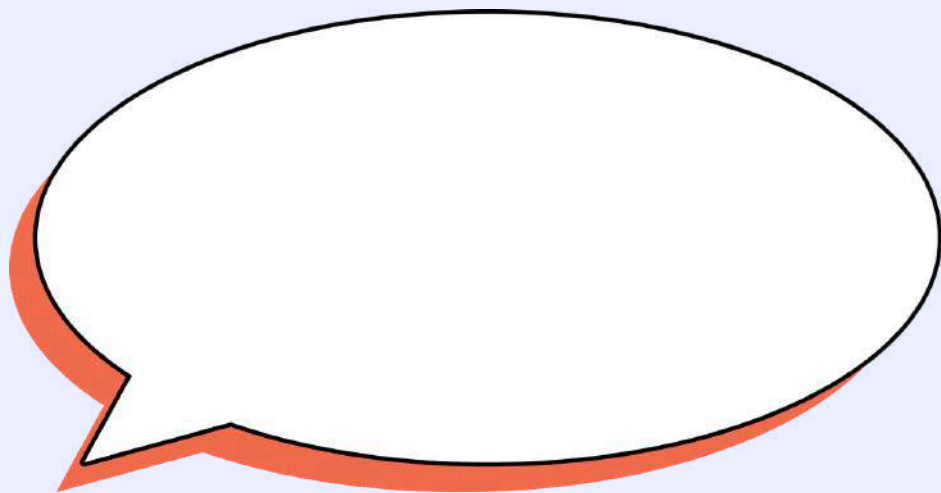
あなたはどちらの解釈を選択しますか？🎵

全てあなたの解釈次第で、あなたの感情と行動が変わるんです✨

起こる出来事の
ネガティブとポジティブな面の
両面の解釈をすることで
捉え方が変わり
感情がニュートラルになる

②口に出す言葉を変える

あなたが口に出した言葉で
感情と現実が創られている



疲れた～と言うなら、
脳は「疲れた」ということを強く認識して
あなたをさらに疲れさせます



**「楽しい！」というなら、
脳は「楽しい」ということを強く認識してあ
なたをさらに楽しい現実を見せてくれます**



③ 「今」に集中する

未来や過去にとらわれすぎると
感情が乱れてしまう

「今」に集中する練習

- I. 今ある小さな幸せを実感
- II. 今している行動に全集中

④他人の言動は「自分の鏡」という理解

「他人軸」だと感情が乱されてしまう



他人の言動を
真に受けてしまう

※重要※

人生で起こる出来事は
すべてあなたの心の投影

例

あなたって足短いよね
(というただの言葉)



(自分の足の短さを
指摘された・・・！！
ガーン泣)



これは「私は足が短い」と
恥じている部分がある、
「足が短いのはダサい」という認識
があなたの心の中にあるから
からショックを受ける

例

俺、付き合う気ないんだ
(というただの言葉)



(そうなの！？ガーン泣)



あなたの心の中で、
彼に対しての引け目や劣等感
を感じている

物事に対して
「良い」または「悪い」の
『ジャッジ』を無くしましょう♪

恋（人生）は
感情を味わっていく旅である

感情を味わい尽くしていきましょう✨

恋愛の行動学

**恋愛の結果は
どういう行動をしていくか？で
決まる**

今回のレッスンのゴール

- ①行動力が湧き出てくること
- ②いつどんな時でも、ベストな行動の取り方がわかるようになること

行動の準備

行動の「やり方」よりも準備が大切

行動の『準備』

= 行動する際の『マインド』を整える

行動の神マインド4つ

- ① **自分軸**であることを忘れない
- ② **相手目線**になることを忘れない
- ③ 行動の「**目的**」を意識する
- ④ 行動の「**結果**」に執着しない

①自分軸であることを忘れない

自分がこの世の主人公
という意識が大事

※他人も彼も、登場人物に過ぎない

②相手目線になることを忘れない

自分軸であることと同時に

相手の価値観も大切にする💡

相手目線になるとは？

1. 「**自分がどうしたいか？**」

を第一に考える

2. その上で相手の価値観も大切にし

その「バランス」が取れている

『バランス』が取れている状態って？

自分と相手の間に確執がなく、

お互いが心地良い状態

『相手の価値観』とは？

相手の価値観は、
「観察する」か「直接聞く」
わからない部分は聞いてみましょう。

- ※価値観は常に変化する。
- ※価値観通りに行動するとは限らない

③行動の「目的」を意識する

どんな行動にも
「目的」を持ちましょう

目的を持つときのポイント💡

★ゴールに向かうための前向きな目的であること

物事に「良い」も「悪い」も無い

→出来事に意味を持たせるのは、

あなたの「解釈」次第

②行動の結果に執着しない

行動の結果に執着

⇒「こうならなきゃ嫌だ！」「失敗は嫌だ」ということ。

このような執着があると行動ができなくなります。

良いことだらけなんてあり得ない

失敗や行き詰まりを繰り返す

のが、恋愛というもの💡

全ては最終的には「ベスト」へと

繋がっています🎵

恐れず行動していきましょう✨

