

オンライン 自己受容実践講座 2020

こんにちは、
一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表の吉田昌生です。

これまでヨガフェスタやリトリートなどで、
自己受容をテーマにした講座を開催してきましたが、

すごく楽になった！！
もっと自己受容について深く学びたい！！

と、とても好評でしたので、
今回、新たに自己受容の実践に絞ったプログラムを企画しました。

実践講座と名前がついているように、
この講座では、実践することを大切にします。

すでに『自己受容プログラム』と題して、
自己受容に特化したメール講座を配信しているのですが、
正直、メールと動画音声だけで伝え切れているだろうか、と不安なところもありました。

そこで今回、自己受容プログラムを、さらにバージョンアップさせ、
仲間と一緒にマインドフルネスや心理学を学び、実践し、2ヶ月間でマスターする
新しいプログラムをつくりました。

もしも、

- ・ 自分に自信がない
- ・ 自分を責めてしまう
- ・ 自分を好きになれない

- ・ マイナスに考えてしまう
- ・ 感情に振り回されてしまう
- ・ 人の目が気になる
- ・ 豊かな人間関係を築きたい
- ・ 自分らしく自由に生きたい

もし、こんな思いがあるなら、
この自己受容実践講座で解決できるかもしれません。

この講座の目的は、
マインドフルネスを学び、日常生活に広げ、
インプットとアウトプットを繰り返すことで、
本物の自己受容力を養っていくことにあります。

この講座で、仲間と一緒に自己受容を深めることで、

- ・ 自然体で生きることができる
- ・ 自分のことを愛せるようになる
- ・ 自信をもって行動できるようになる
- ・ 自分の心を俯瞰して観ることができるようになる
- ・ 怒りの感情とうまく付き合えるようになる
- ・ 豊かな人間関係を築くことができるようになる

ところを目指します。

ありそうでなかった！？日常生活の仕事や人間関係を通して、
自己受容を深めることに特化した実践型のオンライン講座がいよいよ始まります。

なぜ自己受容なのか？

人の目が気になる。

自分をなかなか出せない。

失敗が怖くてチャレンジできない。

やった方がいいとわかっていることをつい先延ばしにしてしまう。

それらは全て、自己受容ができていないことが原因かもしれません。

さらに言うと、
うつ、引きこもり、いじめ、アルコール依存、ギャンブル依存…
現代の様々な問題、仕事や人間関係の不調和の根っこをたどると、全て、自己受容ができてないことが起因しています。

無意識の過去のパターン、思い込みに引っ張られ続けていると、
豊かな人間関係を築くことができませんし、やりたいことや新しいことに挑戦することもできなくなってしまいます。

これらの自分を制限する不自由さの根本にあるのが、**マインドレスネス**です。

マインドレスネスとは？

無意識の自動操縦状態のこと。

無意識のパターン、思い込みは、
過去の条件付けによってできています。

挫折、いじめ、ふられた経験、試験に落ちた経験など、根っこにある感情体験は様々です。

それは、親との関係性かもしれないし、
幼少期の嫌な体験、悲しい記憶かもしれません。

あるいは前世の記憶や、
親から子へと代々引き継がれたカルマかもしれません。

そのような記憶から、
生きづらくなるような回避パターン、思い込みができているのですが、
この講座では、原因が何なのか掘り下げることはしません。

原因探し、犯人探しよりも、
苦しみのパターンを自覚し、洞察を深め、そこから自由になることを目指します。

ここで言う自由とは、
あなたの夢や価値観を実現する上で、
妨げとなる過去の条件付け、パターンを手放すこと。

手放すには、無意識に握りしめているものに気づく必要があります。

幼少期、過去のパターンからの解放、
選択の自由を得る鍵は、気づきと受容にあるのです。

そのために、この講座では、
気づきと自己受容のトレーニングを徹底的にしていきます。

ベースにあるのは、 マインドフルネス。

先程お伝えした、
マインドレスネスと反対の**マインドフルネス**を実践を通して深めていきます。

マインドフルネスとは、気づき、自覚のことで、
その語源を辿っていくと、アクセプトという意味もあります。

この自己受容プログラムの目的は、
「自分を受け入れる」ということを知識で学ぶだけでなく、
二ヶ月間で本当の自己受容ができるようになることです。

今回の講座のメインは、zoomを使ったオンライン講座、
さらに理解を深めるためにメールや音声でサポートしていきます。

現在予定しているメール講座の内容は、

- ・ 自己受容とは？
- ・ 自己受容を知る為の3つの言葉
- ・ 呼吸の感覚に気づく練習
- ・ 身体感覚に気づく練習
- ・ 自己受容＝無条件の愛

- ・ 感情に気づく練習
- ・ 妻の自己受容の話
- ・ 自分責めに気づく
- ・ 自己受容できる人とできない人
- ・ 自己受容を深めるマインドフルネス
- ・ ポジティブ感情に気づく
- ・ ネガティブ感情に気づく
- ・ Beingを強める方法
- ・ 自己受容とナルシストの違いとは？
- ・ 反芻思考に気づく
- ・ 将来の心配、不安に気づく
- ・ 怒りのメカニズム
- ・ リアルタイムに怒りに気づく
- ・ 自己受容についての質疑応答
- ・ 行動化（アクティングアウト）とは？
- ・ 行動化（アクティングアウト）していることに気づく
- ・ 「自己受容」が深まるとどうなるの？
- ・ 自分に思いやりを向ける練習（セルフコンパッション）
- ・ 他人から受け容れられない自分を受け入れる
- ・ 親しい人の幸せを祈る
- ・ 嫌いな人、嫌ってる人を許す
- ・ 存在そのもの（BEING,いのち）を愛するとは？

などなど。

現時点ですでにメール総数30通以上、6動画&16音声があります。
参加者のリクエスト、質問に合わせてコンテンツはさらに増えると思います。

専用のメンバーページでいつでも確認することができるので、
自分のペースで無理なく学ぶことができます。

この講座に参加するだけで、
自己受容やマインドフルネスに関する基礎的な知識は習得できると思います。

しかしながら、自己受容やマインドフルネスを知識で知っているだけでは、何も変わりません。

大切なのは実践です。

一定期間、繰り返し実践して、

講座が終わった後も、一生使えるスキルとしてマスターすることが大切です。

そのため、この講座ではzoomを使って、
2ヶ月間、定期的に同じ時間に仲間と集まり
自己受容について学び、シェアする場をつくります。

講座の最後に、毎回、その週の課題を出します。
次の週に、それを実践してどうだったか？気づきをアウトプットしていきます。

無意識のパターンは、自分だけでは自覚するのが難しいですが、
日常生活で実践しながら、気づきを分かち合うことで自己理解が深まります。

また一人だと難しいこと、勇気がいることも、
応援してくれる仲間と一緒にならできたりしますし、

対話することで、自分を縛りつけている思い込みや、
メンタルブロックが自然と外れやすくなったりもします。

マインドフルネスを実践すると、
日常生活での不快な感覚、感情との向き合い方や、
自動思考との関わり方が変わり、生き方が変わっていきます。

自分自身との関係性、
親しい人たちとの関係性も、
より親密なものになっていくでしょう。

自己受容が深まった結果として、
健康、人間関係、趣味、お金など、
バランスが取れるようになるかもしれません。

私自身、思考との感覚との向き合い方を変え、
自己受容が深まったことによって、人生が変わりました。

人からの評価を恐れず、
お役に立ちたいという思いを軸に、
自分の最善を尽くすことに注力したことで、
仕事が上手くいくようになりました。

自己受容によって、より生きやすくなったことで、
結果に拘らず、今というプロセスを楽しめるようになったように思います。

短かな他者との人間関係もより平和で親密になりました。

と言っても、
私も完璧に自己受容できているわけではありません。

長年のパターンは、すぐには変わりません。
未だに、こんなことが受け入れられなかったんだ！
とびっくりすることがあります（笑）

自己の本質を知るのは、一生の仕事。

だから、繰り返し繰り返し学び、
仲間と一緒に実践することが大切なのだと思います。

参加者の皆様と一緒に、私も実践を深めたい。

私が実践して楽になった智慧を多くの人と分かち合いたい。

そんな思いから、この企画を作りました。

ここまでこの企画にかける熱い想いと方向性を語ってきましたが、
この講座は、こんな人にはオススメできません。

- ・すぐに悩みを解決したい人
- ・目の前のことに手一杯で10分間座る余裕もない人
- ・誰ともシェアできないほどの重いお悩みを抱えている人
- ・コミュニケーションに極度の緊張を感じる人（グループワークがあるため）
- ・依存体質の人

にはオススメできません。

（現在、何らかの精神的なトラブルで通院中の方、お薬を処方されている方は、
主治医の先生にご相談の上、ご判断ください）

しかしながら、こんな人には満足して頂けると思います。

- ・自己受容を深めることの大切さを理解している人
- ・日常生活でマインドフルネスを実践できる人
- ・苦手意識を克服したい人
- ・自己受容も他者受容も深めたい人
- ・自分と向き合いたい人

これらに当てはまる人には、自信をもってオススメできます。

この講座でお伝えする内容は、
時代が変わっても普遍的な智慧であり、
一生使えるスキルになると思います。

あなたの人生に光が差し込み、
さらに豊かに、健やかで、幸せになりますように。
そんな祈りを込めてお届けします。

ここまで読んで、
今の自分に必要だと感じた方、
ピンときた方、一緒に実践していきましょう。

期間と日程

3月11日～4月15日 全6回

毎週水曜日20時～21時半

3月11日 20～21時30分

3月18日 20～21時30分

3月25日 20～21時30分

4月1日 20～21時30分
4月8日 20～21時30分
4月15日 20～21時30分

を予定しています。

全6回のリアルタイムの講座に加え、さらに1ヶ月間のメール講座がついています。

3つのコース

今回は、3つのコースを用意しました。

1 フルサポートコース

動画視聴&メール講座、リアルタイム参加、個人セッション5回
参加費は、13万円

2 実践コース

動画視聴&メール講座、リアルタイム参加
参加費は、3万円

3 動画視聴コース

動画視聴&メール講座のみ
参加費は、2万円

※価格は全て税抜き表示。上記に消費税が加算されます。

1 フルサポートコースは、

2の実践コースに個人セッション5回をセットにしたものです。

個人的な質問が多い方や、私とじっくり関わって学びたいという方にオススメです。

あなたの好きなペースで、zoomや電話を使ったコーチングを行います。

50分の個人セッションが5回ついていますので、わからないことを直接質問したり、悩みを聞いたり、一緒に瞑想したり、自由に使えます。吉田昌生とじっくり関わって学びたいという方にオススメです。

※こちらは先着5名までとさせていただきます。

2 実践コースは、

zoomを使ったリアルタイムで開催するオンラインセミナーに参加できる一番オススメのコースです。一緒に参加している仲間と様々なワークに取り組みながら実践し、自己受容を深めていただけます。その場で私に直接質問することも可能です。また、後日、動画を配信するので、いつでも復習していただけます。

3 動画視聴コースは、

上記の日時が合わない方、もっと気軽に受けてみたい方のためのコースです。

6回のリアルタイム講座は、全て録画いたします。1の動画視聴参加は、こちらの動画をご視聴いただくものになりますので、お時間に縛られず、ご自分のタイミングでご視聴いただけます。

なるべく沢山の方に参加していただけるように価格をかなり下げっていますが、コンテンツの量と質はかなり充実しています。

さらに、特別割引があります。

A 自己受容プログラムに参加していただいた方は、**上記価格から1万円引き**。

B 認定講師、サロンメンバーは、**5000円引き**になります。

C 年内に石垣島で開催される合宿（リトリート2020&石垣島養成講座2020）にお申し込みされた方は、**2の実践コースに無料招待**いたします。

同時お申し込みについて

2の実践コースにお申し込みいただく方で、**今回同時にリトリート2020もしくは養成講座2020**にお申し込みいただく場合、現在のお申し込み価格から**それぞれ3万円割引**致します。

お申し込みは、 2月20日24時まで。

ご参加ご希望の方は、タイトルを「自己受容実践講座参加希望」とし、
本文に「名前」「メールアドレス」「ご希望の参加方法1～3いずれか」を
明記の上、下記アドレスにお送りください。
追ってお支払い方法等お知らせいたします。

特別割引に当たる方は、A-Cいずれの割引かお知らせください。
複数当てはまる方は、割引額の大きいものを採用いたします。

リトリート2020、養成講座2020に同時お申し込みご希望の方は、
その旨お知らせ下さい。

⇒ info@masao-mindfulness.info

※ご質問もこちらまでお気軽にメッセージください。

※48時間以内にご返信いたします。返信がない場合は、お手数ですがお知らせ下さい。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表理事
吉田 マサオ