あなたにそして自分にも

# どんまいどんまーい

## 自分の年齢と向き合い、自分を励ます習慣！

最近、数分前にやろうとしていた事が、「あれ、今、何やろうとしてたんだっけ」と思い出すのに手間取っている武田英昭です。

例えば、一度に二つか三つ位まとめてやろうとして一つ目をやった時に、二つ目までは何とかスムーズにやって、その時「あれ、確かもう一つ何かやろうとしてたんだっけ？」と思い出せなくて、しばらく思い出そうと立ちすくんでいます。

そんな時は、なかなか思い出せなくても、やろうとした時を思い出して、なんで三つやろうとしたのか、その時の気持ちや情景を思い出すようにして、思い出せた時は、「ああ、そうだっけ」とほっとします。

どうしても思い出せない時は、自分の年を考えてしまい「やばい、認知症の始まりかなぁ」と思ってしまいます。

三つ一緒にやろうとして忘れた時は、三つも一緒にやろうとしたからだと自分を慰められるのですが、一つの事でも、ふっと脇から声をかけられたりして返事をしている内に、今やろうとしていた事を忘れてしまい、がくぜんとする事があります。

そんな事が続くと、本当にやばいかもと思ってしまいます。

**この「やばいかも」と思ってしまう事が自分の「潜在意識」の中に入ってしまうと自分で自分をその方向へ引きずり込んで行くようです。**
**その為、そんな事が続く度に加速されて行き、最終的に本当の認知症になってしまいかねません。**

私もそんな事にならないように、今から自分の「潜在意識」を若返るイメージで満たして行きたいと思っています。

その為には、どうすればいいのかいろいろ調べてみました。

その**キーワードになったのが、「顕在意識」「潜在意識」「アルファ波」「マイナスイオン」でした。**
**私達が普段自覚出来る意識が「顕在意識」で、思考力や理性や判断力等ですが、生命や行動に対する影響力は全体のわずか５％に過ぎないよう**

タケダの紹介“アニメーション動画”を作成しました。
左記の「QR コード」から読み込んで是非ご覧下さい。
この動画にはタケダの思いが凝縮されています。
ご感想をお聞かせ下さい。

電話　023-644-5633　　FAX　023-644-5663　　武田英昭までお願いします。

**です。**
**それに比べて「潜在意識」は普段自覚が出来ない意識の事で、感情や感覚や直感や記憶や本能的な欲求等で、笑ったり怒ったり、匂いを嗅いだり、空腹を感じたり、眠くなったり、歩く時に勝手に左右の足が交互に動く等の動作も含まれるようです。**
**呼吸も無意識にしていますが、これも「潜在意識」でコントロールしているようです。**
**なかなか自分ではわからない意識ですが、生命や行動に対する影響力は95％も占めているようでした。**
**いかに私達が生きて行く上で「潜在意識」が大切かよくわかります。**
この自分の「潜在意識」の中に自分の願望を刻みつけて必ず叶えられると信じる事が出来れば、
その願望は可能になるようです。
逆にその事に対して否定的な考えや思いが「潜在意識」の中に入り込むと不可能になってしまうようです。
私が「やばいかも」と思う事や毎朝、顔を洗った時に鏡に映る自分の顔を見て「シミが多くなったなぁ」とか「ほうれい線が深くなったなぁ」とか思って落ち込んでいると、毎日の繰り返しで、
いつの間にか自分の「潜在意識」の中に年老いて行く自分のイメージを刷り込んでしまい老化を加速させてしまっているようでした。
日々の生活がこのような感じですから、意識して自分の無意識の「潜在意識」に自分の願いを刷り込ませる事は容易ではありません。
**人の「潜在意識」は現状を維持する為に働いているので、変化を好まない為、何か新しい夢を持ったり目標を掲げたりしても、その後に出来ない理由を捜し「やっぱり自分には無理だよなぁ」と、**
**出来ない事を正当化してしまい、結局何も変われない自分になってしまうようです。**
そこで自分の「潜在意識」の中にどうしたら「良いイメージ」を送り込めるのか調べてみました。
**その一つは「潜在意識」が開放されて、自分の思いを受け入れる脳波のタイミングがある事でした。**
**そのタイミングはリラックスした状態で、心が無になって脳から「アルファ波」が出ている時でした。**
**脳波が「アルファ波」になっている状態は温浴施設や浴室内の「マイナスイオン」が充満している中で体があたたまって、ゆったりした気分になって、リラックスしている時に起こるようです。**
**この「アルファ波」の脳波が出ている時は副交感神経が優位になり心が穏やかで「潜在意識」が開放されている状態なので、このタイミングで思いがかなった自分を想像して「自己暗示」をかけられると自分の願いを「潜在意識」の中に刷り込ませる事が出来るようです。**
「潜在意識」の中に自分の願いが入れば、自然と日々の行動も体も意識も全てがその方向に向かい始め、いつの間にか夢が現実のものになるようです。
「マイナスイオン」は森林浴や滝の傍で発生していると言われますが、私達の普段の生活では、
温浴施設や浴室の中がその環境にあるようです。
逆に「プラスイオン」は私達が不快に感じる空気で、タバコの煙や大気汚染、排気ガスやパソコンや電子レンジから出る電磁波等がその発生源になっていて私達の体内のイオンバランスを崩しているようです。
「マイナスイオン」に満ちた空間にいられる時間は限られていますが、この至福の時間に心の雑念を払いのけて「良いイメージ」だけを思い浮かべて、「潜在意識」に刻み込んで行きたいと思います。

武田　英昭

タケダの紹介**“アニメーション動画”**を作成しました。
左記の**「QR コード」**から読み込んで是非ご覧下さい。
この動画にはタケダの思いが凝縮されています。
ご感想をお聞かせ下さい。
電話　023-644-5633　　FAX　023-644-5663　　武田英昭までお願いします。