

COMPACT  
disc  
DIGITAL AUDIO



ハピサク教材シリーズ **04**



**犬飼ターボ**

# マイナス感情の扱い方



*Happy & Success !*

## マイナス感情の扱い方

### 著作権について

本テキスト、CD、音声ファイルには著作権が設定されており、著作権法でその権利が保護されています。

本教材を購入したということは、著作権者である犬飼ターボと受講者の間で使用許諾契約が成立したことになります。

本教材で得た情報の使用の結果については受講者の自己責任とします。この情報を使って生じた一切の責任を著作権者は負いません。

基本的には、本教材から得た情報を無断で使用することを禁じます。

ただし、以下の場合を例外とします。

#### 【許可が不要】～宣伝になるため～

以下の場合には犬飼ターボの教材で学んだものである旨を伝えることを条件に事前の許可なく行うことができます。

- ① 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定外に話すこと。
- ② 本教材で得た情報を元にして、表現を変える、情報を付加するなどしたものを自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと、またはテキスト等にして配布すること。
- ③ 音声ファイルやCDを購入者ではない人と一緒に聞くこと。

#### 【許可が必要】

以下の場合には事前の許可が必要です。著作権表示に関する取り決め、または著作権使用契約の締結が必要な場合があります。

- ① 本教材で得た情報をそのままコピーや転載して配布すること。
- ② 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと。またはテキスト等にして配布すること。

以上のルールに違反して著作権者に損害が生じた場合、損害賠償が発生する場合がありますのでご注意ください。

## マイナス感情の扱い方

### 内容

1、マイナス感情の対処の仕方 .....	4
2、喜びを大きくする .....	5
3、マイナス感情の扱い方①（原因～望み～意欲） .....	6
4、マイナス感情の扱い方② 捉え方を書き換える .....	8
5、どうしようもないときの切り札、手放しワーク！ .....	10

### 犬飼ターボプロフィール

ハピサク（ハッピー&サクセスの略）を伝える成功小説家。

ビジネスで成功すれば幸せになれると信じ、24歳で中古車ブローカーとして起業するが失敗。

自分の弱点だった人付き合いのコンプレックスを克服するために完全歩合制のセールスに挑戦し、27歳のとき年間2000名が在席する会社で全国1位を獲得。

翌年にマーケティングの会社を設立し、再独立。

出会った起業家たちと新規ビジネスを次々に立ち上げ、4つの店舗を持ち、9つの法人の役員を勤め、障害児の自立支援と起業家を育成する二つのNPOを設立し社会貢献にも取り組む。

30歳のときには個人で経営する会社の売上が1億円を超える。

業務を人に任せ週休6日を実現し、紹介によって出会った女性と結婚。

こうして世間で言われる成功（収入、地位、名誉、時間）を手に入れたものの”完全に満たされた幸せ”は感じられず、人生とはこんなものなのだろうと失望し、若死にすることを夢見る。

31歳のときにトラウマを解放するセラピーと出会い衝撃を受け、3年間で200個以上を解放。

その過程で成功と幸せは軸が違い、成功にステージがあるように幸せにもステージがあることを発見。成功と幸せの両方を手に入れる生き方“ハピサク”を確立し世に広める活動を開始。

2005年には東京から八ヶ岳に移住。3人の子供にも恵まれる。

毎年ハピサクを伝える成功小説を発表しベストセラーとなっている。

平行して「ハピサクレッスン」や「マジカルワンド」等のセミナーを生みだし、公認トレーナーによって全国で開催され、延べ1,000人以上が受講している。

多くの人にハピサクを広め、幸せな成功者を次々と世に送り出している。

著書に「CHANCE」「DREAM」「天使は歩いてやってくる」「TREASURE」（飛鳥新社）、「星の商人」（サンマーク出版）、「オレンジレッスン。」（徳間書店）がある。

★公式HP <http://inukai.tv/>



## マイナス感情の扱い方

### 1、マイナス感情の対処の仕方

★対処の仕方

ステップ	対処方法	低いステップより役立つ理由
1	無理だと決めつけ対処しない	
2	気にしない、寝る、お酒を飲んで忘れる、頭から追い払う	
3	反省する、自分の何が悪かったのかを考える	
4	愚痴る、誰かを責める	
5	何に反応しているのか「            」を考える	
6	「            」と「            」を見つける	

↑

「役立ち」度合いに差がある！

### 今日は、より「役立つ」感情の扱い方を学びます。

★感情の扱い方を学ぶと得られるいいこと

①嫌な気持ちからの回復が早い

ストレスがあると生産性が落ちる。・・・「            」(前向きな未来を考える、新しい方法を考える)の働きが落ちるから。→「            」(過去のパターン、馴染みのある反応)が活発に。グルグル！

⇒

②人間的な成長ができる

⇒「            」を乗り越えられる人になる。できなかったことができるようになる。

③他の人をサポートできる

自分が越えた「            」の乗り越え方は人に「            」られる。

## マイナス感情の扱い方

### 2、喜びを大きくする

- プラス・・・いい感じ⇒「                      」！
- マイナス・・・いやな感じ⇒「                      」

感情の正体＝「                      」・・・内分泌腺、筋肉

プラスを大きくするには？

①味わう

言葉にする「                      」 「                      」 「                      ！」 「                      」

言った途端にその感情になる。

②理由を考える

なぜいい感じがしたのか。

⇒確信「                      ！」 「                      ！」

自分の理解が進む→自分の「                      」が見えてくる。自分の「                      」が分かる。好きなこと。ライフワーク。

### ★5大マイナス感情

感情	大切なものを・・・	例
	「                      」と感じた時（意欲がある）	告白しようとしたのに止められる
	「                      」と感じた時	ふられた時、愛する人が死んだ
	「                      」と感じた時	ふられそうな時、命
	「                      」が切れたと感じた時	家族と会えない
	「                      」られないと感じた時	親の期待、社会の期待

# マイナス感情の扱い方

## 3、マイナス感情の扱い方① (原因～望み～意欲)

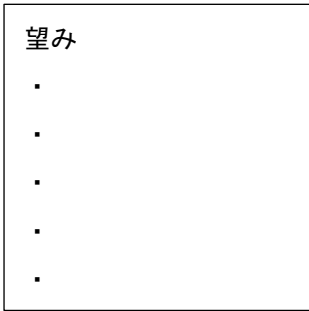
① 「                    」を見つける「なんだそれに                      していたのか！」



↓モヤモヤ

② 「                    」を知る「なんだそんなことを相手に                      でいたのか！」  
= 「                    」 「                    」

⇒望みが悩むほどでもない「                    」 or  
実は「                    」に捉え方が変わる



例) 怒り→奥さんに認められたかった→認められたい自分が可愛かった、認められている  
大切なもの(自分の働き)を大切な人(奥さん)に認められたかった。

↓叶っていない or 大きい

③                     を叶えるための                     を出す

例) 奥さんに「認められていないと感じている」「認めて欲しい」と伝えてみる。

★伝え方

- ・お伺い「                    」
- ・仮定「                    ？」
- ・お願い「                    ？」

※相手がこちらの「                    」に気付いていないケースは多い！！

↓言えない or 受け入れてくれない

④                     を認める

= 「                    」自分が決めて「                    」でできる

⇒他人次第の問題が「                    」次第の問題だと捉え方が変わる

⇒自分が何をすればいいか、「                    」が思いつく

⇒実際にやってみて解決するか試す。だめだったらまた新しい方法を試す(アドバイスをしてもらう)

## マイナス感情の扱い方

例)「 」=自分を認めたい(けど、自分では認められないので奥さんに認めて欲しかった)

※自分でできないとき、相手頼みになる。

↓

発想出し：自分を認めるには？

- ・過去にできたことリスト
- ・よく褒められることリスト(自分を認めていない人は褒め言葉を受け取っていない)
- ・褒め褒めノート(1日3つ、褒め褒めノートを書こうとした、ノートを開いた、今書いている・・・自分を褒めるための行動をするようになる)
- ・認めている人のマネをする

※他の人に発想出しの手伝いをしてもらう

### ★意欲⇒望みの例

自分の意欲に気付いていないとか自分で意欲どおりにできないと思うと、相手に叶えてほしいと思うようになります。

その結果、「 」次第になってより叶えるのが難しくなり、「 」が出やすくなります。

- 自分で伝えたい、できないと、「 」
- 自分を愛したい、できないと、「 」
- 自分を認めたい、できないと、「 」
- 相手を受け入れたい、できないと、「 」
- 相手を理解したい、できないと、「 」
- 喜ばせたい、できないと、「 」
- 役立ちたい、できないと、「 」
- 自分からつながりたい、できないと、「 」



## マイナス感情の扱い方

### ★捉え方の書きかえ

原因になっているものをプラスに捉え方を変える。

原因を否定しているからマイナス感情が出ている。

肯定すると出てこなくなる。



#### ①捉え方を知る「

？」

例) 穴がどうも嫌な感じがする→「

？」→穴に落ちそうで危ない

悪口を言われている気がする→「

？」→仲間外れにされる予兆

「なんだそんなふうにつえていたんだ！」スッキリ

↑多くは「」のころに出来た捉え方だから

↓モヤモヤ

#### ②「

」を知る「最低最悪のことに比べてどれくらい？」

例) 穴ってどれくらい危ない?・・・「」ほどじゃない。少し危ない程度

悪口：人付き合いシリーズで最低最悪のことは?→「」

「私の人生で大切なものって何?それに比べたらどれくらい大切？」

例)

※10年前、20年前の悩みは今はどうでもよくなっている。

#### ③部分肯定「

？」

大部分は×でも「」だと認める。

例) 穴は何かを使うことはできる。

悪口を言うことは、「」を話しているところは○

#### ④全肯定「

」

例) 危険な穴が開いているからこそ「」が分かる

「」があるからこそ悪口を言う

## マイナス感情の扱い方

### 5、どうしてもないときの切り札、手放しワーク！

原因を考えることもできない。愚痴することもできない。とにかく苦しくて辛くて仕方がないとき。そんなときは、感情を握りしめているので、今「」を手放すだけで楽になります。

「思い出の：」という法則があります。様々な経験、世代の人を調べてみた結果、どの人も、「」思い出が6割、中間的な思い出が3割、「」思い出が1割になります。人間の脳は、勝手に調整して「」思い出が残るように記憶を取捨選択するようにできています。

《やり方》

- ①嫌な感情を全部手の中に入れるイメージ
- ②ぎゅーっと圧縮して、ポンと手から放す。  
「」のをイメージ。

## 犬飼ターボのハピサク教材シリーズ

- 01 自信を育てる方法
  - 02 自分を好きになる方法
  - 03 セルフィメージを高める方法
  - 04 マイナス感情の扱い方
- ★20巻まで制作する予定です

ご購入や詳しい情報はこちらで

<http://inukai.tv/>



## 犬飼ターボのハピサク教材シリーズ 04 マイナス感情の扱い方

2013年 1月 初版発行

制作・著作 犬飼ターボ

運営 ゆーほー株式会社

〒224-0057 神奈川県横浜市都筑区川和町 2155-8

(FAX) 045-941-0966

本テキスト、ならびにセミナー内容の複製・無断使用は著作権法の定めによりこれを禁止します。