

内側＝外側® ～ こころの内側が外側の現実を創る ～

日常には様々なストレスがあります。
「これはこうすれば？」と、頭で一生懸命考えたり、方々から情報を得たり、その「出来事」に対して、人は対処します。
そして一時的には改善・解決されますが、しばらくすると、同じパターンの出来事が起こります…。

なぜでしょうか？

それは「出来事」に対し、心の内側にある「原因」をそのままにしているからです。

RAS ではその「原因」は、心の内側の深いところにある「信じこみ」と呼んでおり、原因を消化する事で、嫌な出来事が改善に向かうと考えています。

「信じこみ」はその名の通り「(強く)信じこんでいるもの」で、そこには痛みに基づく未消化な感情が隠れています。それは思考や潜在意識の領域にはなく、ご自分で内観しても気づきづらいのです…。

RAS ではカウンセリングで「思考」に聞く事はせず、何を信じこんでいるのかを両腕の筋肉反応から「からだ」に聞いていきます。

そして眼球筋運動を主とする、様々な RAS 解放技術を使い、信じ込みを解放 & 消化していきます。
※セッション中、未消化な感情の再体験はしません。

すると、そのテーマにおいて何らかの変化が現れます。

すぐに変化を感じる人もいますが、大体 3～4 週間程度で変化がでてきます。(個人差あり) 感じ方や体調が変わったり、周囲の出来事や環境が変わったり、気づきづらい方は、周囲からの指摘で気付いたり、と様々です。

ご自身の知覚・感覚に変化が起こるので、行動も自然に変わり、嫌な出来事(ストレス)を繰り返さなくなる、ということにつながります。

ファシリテーターはからだの通訳をするだけなので、クライアント様ご自身が、ご自身の内側にある「答え」を引き出すイメージです。

RAS は体感型のセッションです。頭で理解して頂くより、まず体験してもらった方が良いかもしれません。



セッションの流れ

1 クライアント様との問診

お悩み・ストレスを書き出して頂く

2 からださんの反応テスト

セッション前に適切な反応が出る様からだを整える

3 セッション開始

キネシオロジー(筋反射テスト)で必要情報を読み取る

4 「信じ込み」特定 & 解放

眼球運動を主とする RAS 解放技術で解放・消化

5 最終チェック

解放 OK? 宿題の有無 残っているストレスはないかの確認

RASはあらゆる場面のストレスに有効です

- ・ご自分の気持ちや考え方、トラウマ、行動パターン
- ・パートナー、子供、両親、家族、友人
- ・場所、土地、建物、国、人種
- ・仕事、恋愛、世の中の出来事、子育て、常識、学習
- ・体調不良、心の不調、嫌なこと、できないこと

こんなストレス扱えます

- ・何をしてもうまくいかない
- ・こうしたいと思っているのにできない
- ・同じことを繰り返してしまい、失敗が多い
- ・苦手な人や出来事をなんとかしたい
- ・体調が何をしても良くならない
- ・苦手な勉強があり、成績が上がらない
- ・仕事のパフォーマンスをあげたい
- ・人間関係を改善させたい
- ・もっと自分らしい選択をしていきたい

こんな場面にも有効です

- ・事業経営の経営者と従業員の売上アップ & パフォーマンス・モチベーションアップ
- ・企業内の福利厚生・ストレスケア
- ・学校・学習施設での親子や従事者へのストレスケア
- ・学習塾の成績アップ、苦手科目克服
- ・病院の患者様へのストレスケア

※大阪、小西統合医療内科にて採用中
<https://www.konishi-clinic.com/>

RAS® 体験談

ホームページ内「RAS® 体験談」を Check!
<http://ras2014.com>

