

Gメソッド 1級・第6回

土台の確立：マズロー第1・第2段階

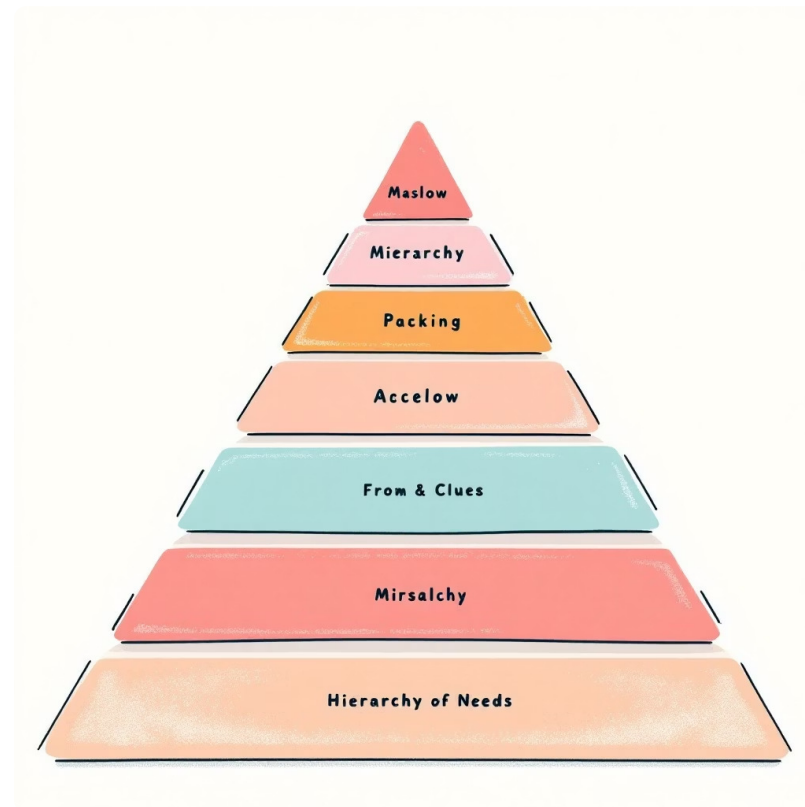
安心と豊かさの基盤を築く、人生を変える実践セッション



本セッションの戦略的重要性

マズローの欲求階層における土台部分への取り組みは、より高次の目標達成のために決して省略できないステップです。

肉体的な健全さ（生理的欲求）と安全・安心（安全の欲求）が確保されていなければ、ミッションの発見といった高次の目標への努力は、不安と不安定さによって常に蝕まれてしまいます。





土台なしでは、高みには登れない

安全への脅威を取り除く「問題解決ツイート」と、豊かさを構築する「願いたてツイート」を習得し、真に充実した人生を築き上げるための揺るぎない土台を構築します。

本セッションの3つの目的



第2段階：安全の欲求

「問題解決ツイート」を習得し、健康、経済、人間関係における不安や問題を、安心と安全の状態へと転換させる技術を身につけます。



第1段階：生理的欲求

「願いたてツイート」を習得し、衣食住や基本的な健康に関する願いを立て、それが満たされている状態をツイートすることで、物質的な基盤を強化します。



68秒ツイートの習得

願いを68秒以上、良い気分でツイートすることで「空間の神様のスイッチがオンになる」という法則を体感し、実践します。

セッションの流れ

01

前回の振り返り

「質問ツイート」の体験や、自身の欲求段階の自己分析についてヒアリングします。

03

願いたてツイート

第1段階・生理的欲求を満たす実践ワーク

02

問題解決ツイート

第2段階・安全の欲求を満たす実践ワーク

04

宿題の提示

毎日の実践方法と、不足感が出た時の対処法

第2段階：安全の欲求を満たす 「問題解決ツイート」の実践

物質的に満たされても、心身の安全が脅かされているのでは安心できません。まず、脅威を取り除き、揺るぎない安心感を手に入れます。

📌 核心のポイント

問題をひっくり返して願いを作ることです。「借金がゼロになる」ではなく、「豊かな生活を送る」というように、マイナスをプラスに転換させます。





問題解決ツイート：実践ワーク



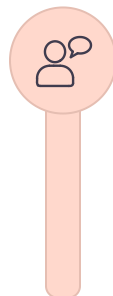
ステップ1：問題の書き出し

健康、安全、経済面での問題や不安を1分間で書き出します。



ステップ2：願いへの転換

問題の中から一つを選び、理想の状態に変換します。



ステップ3：68秒ツイート

「(問題) が解決し、(理想の状態) になりました。ありがとうございます...」という形で、安らかで、ほっとした気持ちを味わいながらツイートします。

第1段階：生理的欲求を満たす

「願いたてツイート」の実践



安心の土台ができたなら、次に全ての基本である衣食住を豊かに満たします。

例文テンプレート

「私、〇〇と私の家族は、必要十分な衣食住に恵まれ、満たされています。やったー！ありがとう。ありがとうございます。感謝いたします。」

笑顔や「やったー！」といった感嘆詞、身振り手振りを加えて、68秒間、良い気分でツイートを繰り返します。



毎日の実践：宿題

毎日の基盤強化ツイート

「問題解決ツイート」と「願いたてツイート」を、それぞれ最低1回（68秒以上）、毎日実践してください。

不足感が出た時の対処

生活の中で「足りない」「不安だ」という気持ちが出てきたら、その都度、これらのツイートを実践して、意識を「満たされている」状態に切り替える練習をします。



次のステップへ

土台が安定すれば、次は関係性

生活の土台が安定したことで、あなたは充実した人間関係を築き、社会的な承認を得る準備が整いました。

次のセッションでは、所属と愛、そして承認の欲求を満たし、あなたの社会的・職業的な人生を向上させることに焦点を当てます。