

Gメソッド 1級・第7回： 社会的成功と自己肯定への道

マズローの第3・第4段階を満たし、豊かな人間関係と揺るぎない自信を築く旅が始まります。



このセッションの戦略的重要性

このセッションは、基本的な生存欲求の充足と、真の自己実現との間の架け橋となるものです。社会的つながりと承認は、人生全体の満足度において決定的な役割を果たします。

ここでは、人間関係を円滑にする「和合ツイート」で所属と愛の欲求を満たし、成長に不可欠な支援ネットワークを築きます。次に、自己肯定感を育む「セルフツイート」で承認の欲求を満たし、より大きなミッションを追求するために必要な自信と自己価値を構築します。



セッションの2つの目的

第3段階：所属と愛の欲求

「和合ツイート」を実践し、家族、友人、職場などでの良好な人間関係を築き、信頼と愛情に包まれた居場所を確保します。

第4段階:承認の欲求

「セルフツイート」を実践し、日常の些細な行動を自分で認め褒めることで、他者からの評価に依存しない、揺るぎない自己肯定感を確立します。



第3段階：和合ツイートで繋がりを深める

人は一人では生きていけません。素晴らしい仲間や家族との繋がりが、人生を豊かにします。

和合ツイートは、関係を改善・深化させたい相手との理想の関係性を思い描きながら実践します。特定の相手を思い浮かべ、温かい安心感と感謝の気持ちで68秒間繰り返しましょう。



和合ツイートの実践方法

01

関係性の明確化

関係を改善・深化させたい相手との理想の関係性を1分間で書き出します。

02

ツイート文の作成

「私と〇〇(相手の名前)は、愛と信頼で結ばれ、素晴らしい関係を築いています。ありがとう。ありがとうございます。感謝いたします。」

03

68秒間の実践

特定の相手を思い浮かべながら、温かい安心感と感謝の気持ちで繰り返します。



第4段階：セルフツイトで自分を承認する

他者からの承認を求める前に、まず自分が自分を承認することが不可欠です。これが自信の源泉となります。

- ❑ **重要なポイント：**誰も褒めてくれないような「当たり前のこと」を自分で褒めることが、揺るぎない自己肯定感の鍵です。

セルフツイートの実践方法

当たり前の行動を認める

朝ごはんを作った、ゴミを出した、今日も仕事に行った…。誰も褒めてくれない日常の小さな行動こそが、自己肯定の宝物です。

例文:

「私、〇〇さん、今日も朝ごはんを作ってくれて、ありがとう。ありがとうございます。感謝いたします。愛しています。」

68秒間、自分自身を慈しむ気持ちで、誇らしく繰り返しましょう。



身代わりツイートの活用



子供の学業成就

家族の成功や幸福を願う「身代わりツイート」も強力な手法です。子供の学習や成長を応援しましょう。



パートナーのキャリア

夫や妻の昇進や仕事の成功を心から願うことで、家族全体の幸福が高まります。

毎日の実践：宿題

1

和合ツイート

最低1回(68秒以上)、特定の人間関係改善に焦点を当てて実践します。上司、家族、友人など、関係を深めたい相手を選びましょう。

2

セルフツイート

最低1回(68秒以上)、今日の「当たり前」の行動」を自分で認め、褒めることを習慣化します。

3

身代わりツイート

家族の成功を願うツイートを試してみましょう。子供の学業成就や夫の昇進など、具体的な願いを込めて。



次のステップへ

あなたは今、成功し、満たされた人生を送るための完全な土台を築きました。最終セッションでは、その頂点へとあなたを導きます。

強力な『ミッションツイト』を通じて、あなた独自の目的を発見し、そのために生きる道を開きましょう。素晴らしい変化が待っています。