


# 本当に人生を生きるための方法

The background features several abstract, organic shapes in orange, yellow, and teal. The orange shape is on the left, the yellow shape is at the bottom, and the teal shape is on the right. These shapes are filled with various patterns: the orange shape has a dotted pattern, the yellow shape has a cross-hatch pattern, and the teal shape has a dotted pattern. There are also several small, black, wavy lines scattered across the white background.

---

注意深く意識を払うこと  
驚嘆していること  
人に伝えること

メアリー・オリバー



NHA CTI

トレーナー—認定講座  
1日目 全体研修①

---

**日本開催 3 回目**



ようこそ！

自分の限界を超える体験に！

新しい自分で新しい世界に！


# CTIで学ぶこと

---

- 自分への深い感謝と愛を経験
- 人と自分をハートの目でみること
- 本質（魂の素晴らしさ）を見抜いて言葉で伝えること
- 自分の苦手なこと、うまくいかない状況を理解し、成功させるヒントを得る







# 高波動感情が IgA（免疫機能）を促進！

---

愛・喜び・感謝の感情を10分キープ 1日3回 4日間  
実施

↓↓↓

健全な免疫機能や体内防御システムを担うIgAが顕著  
に上昇

つまり

**「愛・喜び・感謝などの気持ちを約10分毎日持ち続ければあなたの健康も著しい変化を見せることが可能」**

# CTIのルール

- ・時間をお守りください。
- ・チャットにコメントしてください。
- ・気づきを主に話します。問題について長く語るということをしません。
- ・自分のハートから、「私は～感じた・気づいた」というふうに話します。  
(例：「あの人は～だ」ではなくて)
- ・ハートをオープンにしてお互いの話を傾聴で聞きます。
- ・みなさんのすべての体験が大切に間違いなどありません。
- ・困ったことがあれば、いつでも気軽に相談してください。
- ・自分のニーズを大切に。無理せず、自分に優しく！
- ・守秘義務　ここで話されたことは口外しないでください。
- ・カメラをオンにしておいてください。



# 自己紹介と 今の気持ちのシェア



# ペアワーク

相手の素晴らしさを切り取って  
伝えてみよう



# 書くワーク

---

- このCTIで理解したいこと、NHAに関するわからないこと
- どんなことを獲得してCTIを終えたいのか？





NHA CTI

トレーナー認定講座  
1日目 全体研修②

---

NHAなぜうまくいかない？

NHAっていいとわかっているけど、  
なぜうまくいかない？

いつも素晴らしさを見ていられないのか？

自分の感情に振り回されてしまうのか？

それは、、、

①自分がどんなにネガティブな思考  
になっているのかに気づいていない  
から

②ネガティブな体験を繰り返し欲す  
るよう体になってしまうから

自分の無意識の思考を  
観察してみる！



自分のこころに流れる思考を  
観察してみよう

例：ちかの1日

# あなたはどんなことをよく考えていますか？

- 仕事のこと？
- 将来の計画？
- SNS？
- 人間関係？ 人から言われたこと？
- 自分への罪悪感・怒り・もどかしさ？
- 将来の不安？
- お金の不安？
- 子どものこと？
- 自分の過去の出来事？

ペアになってシェアしてみましよう！

---



# ちょっと 書き出してみましよう！

**今朝、起きてから今までの間、どんな思考が浮かんで消えたのか？**

**思い出しながらできるだけ細かく書き出しましょう。**

**自分の行動をたどって思い出すといろいろな考えがよぎっているのがわかります。**

ペアになってシェアしてみましよう！

---



# グループワークの準備

---

特に自分が引きずられるトピックを一つ選び、できるだけ細かく書いてみましょう！

- どんなことを繰り返し考えていますか？
- どんな言葉をつぶやいている？
- どんな気分・感情になっていますか？
- どんな体の反応がありますか？
- どんなよくない行動になってしまっていますか？



NHA CTI

トレーナー認定講座

1日目 全体研修⑤

NHAの復習

**まずは復習！**

- **3つの宣言とは？**
- **4つの承認のテクニックとは？**

# やさしい司書の例

まちがったことを学んでしまう:

- ・ 良いことをするとき、エネルギーはもらえない。
- ・ でも悪いことをすると、とてもやさしい注目を得ることができる

タイミングを正しく使いましょう！

うまくいっているときに、やさしく、そして愛情をもって接しましょう



# ベビーステップ

- ▶赤ちゃんが歩き始めた時のように、小さな成功に意識を向けて、反応する。
- ▶見方を変える。



→成功をつくり出す

→→もとは存在しなかった成功が、つくり出される。

大きな成功だけではなく、もっと小さな成功に意識をはらって見つけ、たくさん反応する。



## ペアワーク

相手に自分の言葉で  
説明してみましよう！

# 料金所のおじさん

自分の見方を変えること。

# シャムー

成功体験を  
意識的に  
作り出す。



## ペアワーク

相手に自分の言葉で  
説明してみましよう！

## ゲーム理論

子どもを成功に導くように作られている。



▶ルールに則っていると…

- ・ポジティブな時に、エネルギーがもらえる。
- ・ネガティブな時に、エネルギーが注がれない。

▶ルールを破ると…

- ・エネルギーはもらえない。でも、説教も、罰もない。
- ・やり直しができる。

スピード違反  
チケツトの話





## ペアワーク

相手に自分の言葉で  
説明してみましよう！

# 宿題

---

仕事をしないでください！

CTI中は、スマホやテレビに引き戻されない

自分の観察をしてみてください。

なにを自分が考えてどんな風に行動しているのか？

静かに座って瞑想して、気づいたことをメモっておいてください。

