

インカンテーション

インカンテーションとは

力強い体制で、自分に力を与えるビリーフ(エンパワリングビリーフ)を何度も唱えて、潜在意識のビリーフを書き換える方法です。

自分に力を与える良いビリーフを書き換えることで、良い思考・良い感情・良い行動を増やすこととなります。

アフメーションとの違いは、体を使うこと。体を使った方が 30~100 倍入るといわれています。

毎日 20 分、3 週間以上が効果的です。

ジョギング、ウォーキング、両手の上げ下げ運動、お風呂に浸かりながら、などがおすすめです。

<インカンテーションのやり方>

ネガティブ感情採点、ポジティブ感情採点を 2 週間やって感情を感じられるようになったら、3 週間インカンテーションとホメホメ日記と感謝日記を行きましょう！

以下の言葉を 20 分間、単純作業で体を動かしながら、力強く言います。

●「私は無条件に価値がある」

この言葉は必ず入れていただきたいと思います。

そしてあと一つくらい入れていくといいです。

その選び方は 12 の禁止令で強く感じていた禁止令の中から、ポジティブに変わったらいいなあといったものを選んで、ポジティブにしてインカンテーションにしていきます。

言葉はワークシートの中に入れておきますので、口に出してしっくりいくものを一つ選んでやってみてくださいませ！

10 分ずつでもいいですし、どちらか 1 つを 20 分やる、としてもいいです。

他のことが何か思い浮かんでも、それは流してまた、言葉に集中します。

インカンテーションの言葉をこの中から一つ選んで

●「私は無条件に価値がある」と合わせて行っていきましょう！

「自分を優先していい」

「私は私を大切にする」

「私は私を優先する」

「私は自由でいい」

「私はどうせ上手くいく」

「私は私の機嫌を取る」

「私の価値は私が決める」

「私は仲良くなってもいい」

「私は本音を言ってもいい」

「体はどんどん良くなっていく」

「私はネガティブを感じてもいい」

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	