

■意識を把握するのに役立つコンテンツ

●6月3日【「メンタルブロック解除」≠「思い込みを外す」】

⇒・現実界…哲学者・ラカンが提唱した、認識対象としての世界の分類の一つ。

人間の認識のフィルターを除いた、ありのままの現実世界。人間には認識不可能とされる。

・想像界…哲学者・ラカンが提唱した、認識対象としての世界の分類の一つ。

イメージのフィルターを通して見た現実世界。人間が通常認識する世界とされる。

・象徴界…哲学者・ラカンが提唱した、認識対象としての世界の分類の一つ。

一般社会で便宜的に共有されている記号や、イメージのテンプレートの世界。これが現実世界に対する認識を歪めるとされる。

・「メンタルブロックの解除」と「思い込みを外す」の違いについて

…よく、「メンタルブロックを解除する」と言うと、「誤った思い込みを全て外す」という風に誤解されることがあるが、これは厳密に言うと、認識論的に言って100%不可能である。何故なら、人間は物事や対象をイメージを通してしか認知できないようにできているからである。そしてそのイメージは世間で共有されている様々な概念や、記号の影響を受けるので、より一層歪められて行くことになる。

しかし、対象の捉え方をネガティブからポジティブな方に切り替えることは可能なので、「メンタルブロックの解除」とは、「自分にとって心地良い思い込みを採用することで、一歩踏み出しやすくすること」に相当するのである。

■問題解決の為のロードマップ構築ツール

●6月9日【不安はブロック崩しの要領で】

⇒サラミスライス法…不安の因子を細かく細かく分類することで、悩みをクリアーにして心を軽くする方法。

■新たな観点から情報を得るメンタルツール

●6月15日【「お金」の問題志向・解決志向】

⇒・問題志向…問題解決の行動方針やモチベーションの源を、いかにして問題が無くなった状態にできるかの方に重きを置いて行くこと。

・解決志向…問題解決の行動方針やモチベーションの源を、問題は兎も角、いかに解決した先の状態に向かうことができるかに重きを置いて行くこと。

■自分らしく、自信を付けていく為のコンテンツ

●6月19日【欲望は分身の術のようなもの】

⇒・代償…欲求不満の状態で、本当の願望と類似した別の願望を満たすことで、不満の解消を図ること。

・置き換え…受け入れにくいネガティブな感情を、対象をすり替えることで心理的に受け入れやすくすること。