

五感を活用して心を整理② 苦手な相手を克服する方法

**五感の構成要素を変化させて
苦手意識を克服**

前項目で紹介したように、色や明るさ、音のような五感を構成する要素のことをNLPでは、**サブモダリティ**と呼んでいます。サブモダリティを変化させることで、受け取る感覚を大きく変えることができます。

苦手な相手やものに対する感じ方を変化させることもできます。威圧的でいつも自分が縮こまってしまってしまう。そんな相

苦手な相手も
小さくしてしまえば
思いのまま



手を思い浮かべ、ぎゅぎゅつとサイズを小さくして手のひらにせませす。声も甲高いかわいい声にしてしましましょう。それだけで、相手に対する感覚は変わってでしょう。
最後に、次に相手に会った時のことを想像してください。今までのような苦手意識がなくなっていればOK。感覚はいくらでも調整できるのです。

どんなに怖い相手や苦手な相手だって、自分の手のひらにのるくらい小さくイメージしてしまえば、かわいいもの。相手に対する苦手意識を持ったまま接していると、萎縮して失敗をくり返しがちになります。そのため、相手に対するイメージを変え、次回会ってもこわくないというところまで感覚を変えてしましましょう。

五感を活用して心を整理③

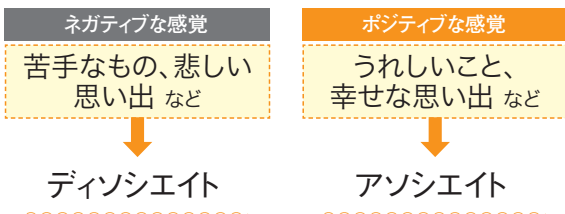
幸せな感覚は 五感を使ってより大きく

**ハッピーな感覚にひたって
パワーチャージ**

サブモダリティは、過去の不快な思い出や苦手なものだけに役立つものではありません。

幸せや成功というハッピーな出来事に対する感覚を、さらに好ましく大きなものに変化させることができます。そして、その感覚にとっぴりと身を置くことで、パワーチャージすることができます。もちろん、その時の視点は、**当事者**です。

アソシエイト(当事者)と
ディソシエイト(傍観者)の上手な使い分け方



**「幸せな感覚」は
当事者の立場で
存分に味わって**



幸せな気持ちに満たされていたり、楽しかった思い出にひたる時は、**当事者の立場で存分に味わってください**。これによって、エネルギーが充満されます。