

スマイルドッグ 通信

「NLP研修を受けた話」

みなさんこんにちは😊原口です。
トリマー仲間の主催する、NLP研修を受けてきました。毎度のことながらなにか勉強したときには、それを自分の言葉に書き換えて、アウトプットすると、理解が深まります。
ワンちゃん猫ちゃんには関係ないことかもしれませんが、コミュニケーション能力を高め、あなた自分自身を守るためにとっても参考になることなので、お付き合いいただければと思います。

・日々の無意識を五感で感じている

1年前何食べたか覚えている方いらっしゃいますか？人は日々の出来事の大半は忘れてしまいます。お誕生日のように特別な日なら、こんな感じだったということは思い出せますよね。その時五感で感じたことを誕生日という言語化をしたことにより、イメージとして記憶されているからなんです。

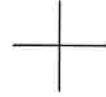


リーデーカーネより
心を込めて

NO95
2024年9月号



RIDERE CANE
PET SALON



・イメージは変えられる

最近私も思い込みが激しくて、ミスをしてしまうことが多いです。先日も「ない！」と思って財布の中の駐車券が出てこず、一旦出口から離れて、旦那に見てもらったら、ちゃんとありました。
大谷さんやイチローさんは、元々のフィジカルの強さの上に、想像力が高く、イメージしたとおりに細部まで体を動かすことが出来るので、パフォーマンスが高いそうです。イメージをする力と、イメージを自分にとって良いものに変える力を養うと、現代社会を生きやすくなっていくのではないのでしょうか。

・パーソナルスペースをイメージ

自分が大きなパーソナルスペースのカプセルに入ったイメージをします。その中は自分が心地よいと思う温度、湿度、心地よい風、好きな色、香り、音楽が流れていると想像してから、自己紹介をします。

それとは真逆に自分のパーソナルスペースがウェットスーツのように体に密着していると想像して、自己紹介をすると前者と後者では話す内容や、表情が違ってきます。
このように五感でのイメージを変えることで、実際に細胞の動きが変わってくるのです。

幸せあぎる〜。



・日本人はNLPの達人かも！？

NLPは様々な心理学の手法を取り入れたもので、神経言語プログラミングの略です。優秀なビジネスマンを分析研究して編み出された心理学です。

日本人は昔から俳句のように、五感で感じたものを言語化し、それを読んだだけでイメージを膨らますというコミュニケーション能力に長けています。

五感を使った言語化の力が高ければ自分と家族、自分と他人、自分と社会との関係性を良好にすることが出来ます。ハーバード大学の卒業生に30年にわたり「幸福感」について調査をしたところ、幸せと答えた人は、人間関係が良好であり、不幸せと答えた人は人間関係が粗悪だったそうです。

それはお金があるないとか、成功者であるとかは関係ないということでした。

・悪いイメージを変える

ワークショップで1対1で実際にやってみたのですが、自分が抱えている嫌なものを、五感に沿って相手に伝えます。それを違う色形質感に話しながら変えていきます。

そうすることで、少しずつだけ受けるストレスを少なくしていくことが出来るそうです。

以前から私がやっていることなのですが、なんか気分がモヤモヤしたり、悪いことが続いたときに、人知れず外に向かって「かめはめ波」を出します（笑）邪気を払えるような気がしています。

・人の目を気にすること

現代社会において、人の目ばかり気にしてしまうことに、マイナスのイメージを持っていました。

この研修の冒頭で「客観的に自分を見ていて、自分を守るためには大事なこと」と教えていただき、目から鱗でした。

何かを伝えたいとき、相手が視覚、聴覚、体感タイプによって、表現できると、受け入れられやすいそうです。例えば視覚タイプは「大きい」、聴覚は「ドンドン」体感「響く」など同じ音でも受け止めやすい表現が違うということです。自分がどのタイプか身近な人がどのタイプか考えてみるのも面白いと思います。

興味を持たれた方は、NLPで調べてみてください。

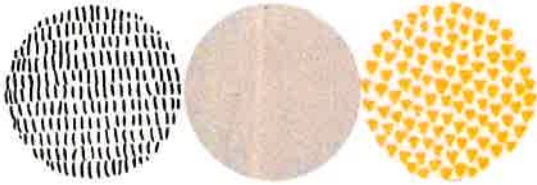
RIDERECA NE STUFF



原口 八恵子

☆ 夏休み中は朝起きるのが6時台で助かっています。いつもは5時起きです。

☆ 毎日夢を見ているが、日常的なことが多く、言葉で説明できない。高校の友人がよく出てくる。



柴村 佳穂

☆ すいかをたくさん食べて、「夏だ!」と改めて実感したこと!!

☆ 夢はあまり見ないというが、覚えてほしいことがほとんどです。誰かに追われるたり怖めの夢が多いです。



田中 里奈

☆ 友人と中華街で占いをしました! 私の事を知り尽くしている方に人生相談した感じで、最後にはほっこりして帰りました! とってもよく当たる方だったのでまた行きます! かわり夢叶えます! 最近覚えていたのは、側転する夢でした。壁結構リアルに夢で見ると起きた時にアッ!? ってなりました!



鈴木 陽菜多

☆ PS4のVR使ってゲームしました! いろいろゲームしてみたら「おか!」とこれも本当に目の前にはあるゲームでした!

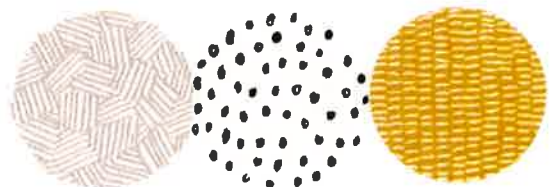
☆ 怖いゲームが出てきても笑朝まで覚えてたゲーム!! 夢が多くて内容かわらなりました!



加藤 ゆい

☆ TWICEのスタジアムライブに行きました!! 日産スタジアムの7万人のノンライトとラストの花火がとってもきれいでいいですね

☆ いつも熟睡してしまうので何年も夢を見ません(笑) 横になつたらだいたい3分以内には眠られます!



飼、こめたい & 苦手な動物 ランキング

リーデスタッフが毎月違うテーマでランキング!!

好みが似ているスタッフを見つけたら、是非話しかけてくださいね♪

原口 八恵子のランキング

飼、こめたい

- 👑1 カウウリ
- 👑2 ナマケモノ
- 👑3 ライオン

苦手

- 👑1 ゴキブリ...
- 👑2 ムカデ、毛虫
- 👑3 イモムシ、色んな虫のムカデ

柴村 佳穂のランキング

飼、こめたい

- 👑1 シバリアン・ハスキー
- 👑2 ぶくろう
- 👑3 ウォンバット

エサを見るのも
触るのもNGなのど
きょとんしてます...笑

苦手

- 👑1 ゴキブリ、セミ、カエル
- 👑2 その他の虫
- 👑3 魚

田中 里奈のランキング

飼、こめたい

- 👑1 シマリス
- 👑2 ゴールデンレトリバー or サモイド
- 👑3 ミーヤキャット

苦手

- 👑1 カラス
- 👑2 ゴキブリ
- 👑3

鈴木 陽菜多のランキング

飼、こめたい

- 👑1 アゴツトセグトカケ
- 👑2 木型犬
- 👑3 フェネック

苦手

- 👑1 ムカデ、ゴキブリ、カメムシ
 - 👑2 群がってる小さい虫 ↑
 - 👑3 刺してくる虫
- 見つけたら捕まえてほしいと寝れないです。

加藤 ゆいのランキング

飼、こめたい

- 👑1 犬
 - 👑2 うさぎ
 - 👑3 モルモット
- 猫しか飼ったことがない
ですが(11月)毎日わんちゃんに
会っているのど飼っている気分
です(笑)

苦手

- 👑1 虫全種
- 👑2 爬虫類
- 👑3 大きい魚

次回もお楽しみに♪

ムククの日常

濡らして巻くワールウェア



New 夏バージョンムククだ!
涼しくお散歩にも
気合いが入るぜ〜
かっこいいだろ〜

ムククの日常で
インスタをやりますか?

こんにちは! スタッフの田中です!



今年の夏も暑いどころか 30度超えが「スタンダード」に
なっていて、何年か前では考えられませんでした。しかも

7月から ワールウェア & ワールネック を装備して

お散歩に出掛けをしています!! もちろんホテルの子も!

夏バージョンムククちゃんには出会えましたか??

このシーズンしか見られないムククちゃんをぜひ探しつけて
ください。笑 (お店の裏の公園や畑の周りにいます)

↑
Lの字のしっぽ♡