

Gメソッド個人セッション ガイド No.7

『和合ツイート』

人間関係や物事との関係を改善する「和合ツイート」の実践ガイド。感謝の気持ちを表現することで、調和と円滑なコミュニケーションを育みます。



セッションの流れとレーザー ビームツイート

セッション開始とシェアリング

コーチがこれまでのGメソッド体験や、クライアントの願い成就に対する思いをシェアします。クライアントは前回の宿題であるセルフツイートの感想を話します。

和合ツイートの解説と実践

クライアントが選んだ対象に対して和合ツイートを行います。否定的感情の認識から始め、3段階の感謝ツイートを過去、現在、未来の視点から行います。

レーザービームツイート

クライアントの和合ツイートに対して、コーチが「レーザービームツイート」を行います。一つの和合ツイートにつき、7回心を込めて一緒にツイートすることで効果を高めます。

感想と気づきの共有

和合ツイートを行った後の感想や気づきをシェアし、変化のプロセスを確認します。最後に次回セッションの予定を決め、宿題を確認します。



和合ツイートとは：関係改善への道

人間関係の改善

和合ツイートは、夫婦、親子、家族、職場の人間関係など、様々な人との関係を改善するための強力な手法です。感謝の気持ちを表現することで、関係性に新たな調和をもたらします。

物事との関係改善

人だけでなく、お金、家、仕事などの物事との関係も改善できます。ネガティブな感情を認識し、感謝の気持ちに変換することで、あらゆる側面での調和を実現します。

感情の変換

自分と対象の間にあった嫌な感情を「無限の愛、完全調和、喜びの心情」に変えることで、関係性を和合、円滑、調和へと導きます。

和合ツイート基本編125ver

和合ツイートの基本的な仕組み

否定的感情の認識

まず自分の中にある嫌な感情や不満を正直に認識します。これを「嫌だツイート」や「ネガ感ツイート」として表現します。

未来への感謝

未来に期待する願いを込めて、さらに3段階の感謝ツイートを行います。これにより未来の関係性も改善されていきます。



感謝の表現

相手の名前を挙げて、3段階の感謝ツイートを行います。「ありがとう」→「ありがとうございます」→「感謝いたします」と徐々に深めていきます。

理由付けの感謝

具体的な理由や根拠を挙げて、再度3段階の感謝ツイートを行います。これにより感謝の気持ちが具体化されます。

和合ツイートの実践手順



重要な人や物事の特定

家族、友人、同僚など、あなたの人生で重要な人々をリストアップします。また、仕事、家、車など、重要な物や事象もリストアップしましょう。



否定的な感情の認識

特定した人や物事に対して抱いている否定的な感情や不満を認識します。これらの感情にとらわれず、ただ認識することが大切です。



過去と現在への感謝

その人や物事が過去または現在あなたのためにしてくれたことを考え、心から感謝の気持ちを表します。小さなことでも感謝の対象にしましょう。



未来への感謝と繰り返し

将来してくれることを想像し、事前に感謝します。「ありがとう」から始まる感謝の表現を7回繰り返し行いましょう。

ツイート ワーク練習と実践



▶ 09:33

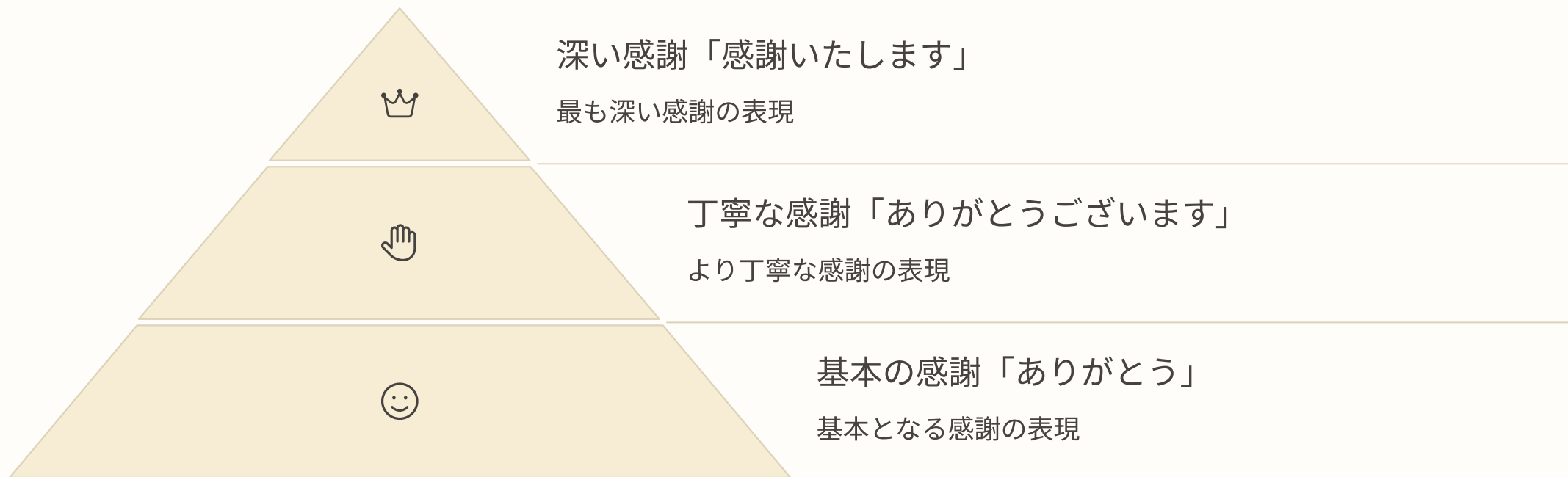
YouTube



和合ツイート ワーク練習



感謝の3段階表現



和合ツイートでは、この3段階の感謝表現を繰り返し使用します。最初は「ありがとう」という親しみやすい表現から始め、次に「ありがとうございます」とより丁寧に、そして最後に「感謝いたします」と最も深い感謝を表現します。この段階的な表現により、感謝の気持ちが自然に深まっていきます。

和合ツイートの実例

▼ 母親との関係改善のための和合ツイート例

【嫌だツイート】 母は私の話を最後まで聞いてくれない

【感謝ツイート】

- ・お母さん、ありがとう。お母さん、ありがとうございます。お母さん、感謝いたします。
- ・いつも美味しい食事を作ってくれて、ありがとう。いつも美味しい食事を作ってくれて、ありがとうございます。いつも美味しい食事を作ってくれて、感謝いたします。
- ・これからも素敵な関係でいられることに、ありがとう。これからも素敵な関係でいられることに、ありがとうございます。これからも素敵な関係でいられることに、感謝いたします。

▼ お金との関係改善のための和合ツイート例

【嫌だツイート】 いつもお金が足りなくて不安

【感謝ツイート】

- ・お金さん、ありがとう。お金さん、ありがとうございます。お金さん、感謝いたします。
- ・日々の生活を支えてくれて、ありがとう。日々の生活を支えてくれて、ありがとうございます。日々の生活を支えてくれて、感謝いたします。
- ・これからもっと豊かになることに、ありがとう。これからもっと豊かになることに、ありがとうございます。これからもっと豊かになることに、感謝いたします。

▼ 職場の上司との関係改善のための和合ツイート例

【嫌だツイート】 上司は私の提案を評価してくれない

【感謝ツイート】

- ・〇〇さん、ありがとう。〇〇さん、ありがとうございます。〇〇さん、感謝いたします。
- ・いつもの的確なアドバイスをくれて、ありがとう。いつもの的確なアドバイスをくれて、ありがとうございます。いつもの的確なアドバイスをくれて、感謝いたします。
- ・これからも一緒に素晴らしいプロジェクトを作れることに、ありがとう。これからも一緒に素晴らしいプロジェクトを作れることに、ありがとうございます。これからも一緒に素晴らしいプロジェクトを作れることに、感謝いたします。

和合ツイートの効果と変化



関係性の改善

和合ツイートを続けることで、対象との関係性が徐々に改善されていきます。以前は緊張感があった関係が、自然と和やかになっていくことを実感できるでしょう。



視点の転換

物事の見方が変わり、問題だと思っていたことが実は大きな学びや成長の機会であったと気づくことがあります。感謝の視点から物事を見ることで新たな発見があります。



自己の感情変化

否定的な感情を認識し、それを感謝に変換する過程で、自分自身の心の状態も穏やかになります。怒りや不満が徐々に解消されていくのを感じるでしょう。



相乗効果

あなたの変化は周囲にも影響を与え、互いの関係性が良い方向へと相乗効果を生み出します。一人の変化が周囲の環境全体を変える力を持っています。

和合ツイートの継続と深化



日常的な実践

毎日少しずつ続けることが大切です



感情の深掘り

より深い感情に気づいていきます



対象の拡大

様々な関係性に応用していきます



変化の実感

関係性の変化を喜びながら継続します

和合ツイートは一度だけでなく、継続することでより深い効果を発揮します。最初は身近な人や物事から始め、徐々に対象を広げていくことで、あらゆる関係性に調和をもたらすことができます。日々の小さな実践が、やがて大きな変化につながっていくのです。

次のステップ：セッション8へ向けて

和合ツイートの継続

セッションで学んだ和合ツイートを、日常生活の中で継続して実践しましょう。特に関係性に課題を感じる対象に対して、丁寧に和合ツイートを行ってください。変化のプロセスを記録しておく、次回のセッションで共有する際に役立ちます。

願いたてツイートの拡充

引き続き、願いたてツイートも100個を目指して書き続けてください。願いを明確にすることで、より効果的な和合ツイートにもつながります。日々の気づきや新たな願いを追加していきましょう。

次回セッションの準備

8回目のセッションでは、和合ツイートの結果や気づきを深く掘り下げていきます。実践して感じたこと、変化したこと、まだ課題と感ずることなどをノートに記録しておく、より充実したセッションになります。