

# 内観基礎

テキスト



## 目次

### 1) 内観とブロック

- ・内観とは？
- ・ブロックとは？

### 2) ブロックを知ろう

### 3) ブロックの抵抗を知ろう

※別動画の「ワーク」も併せてやってみてね！

# 1) 内観とブロック



内観とは？

**自分の本音を深く見つめ  
本音と現実のどちらも  
尊重した行動をとること**

## 内観の基本的な進め方

☆現状に支障を感じる（思うようにいかない）

- ①本音を聞く
- ②どうしたいのかを決める
- ③支障を手放す
- ④行動する

## ブロックとは

**ブロックとは、『自分の本音と矛盾する観念、思考、制限』**

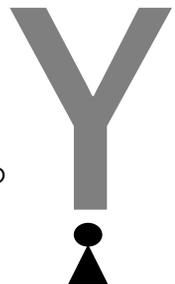
⇒「当然こうすべき」「みんなこうしてる」

例) 人に迷惑をかけてはいけない

目上の人には礼儀正しくしなければいけない

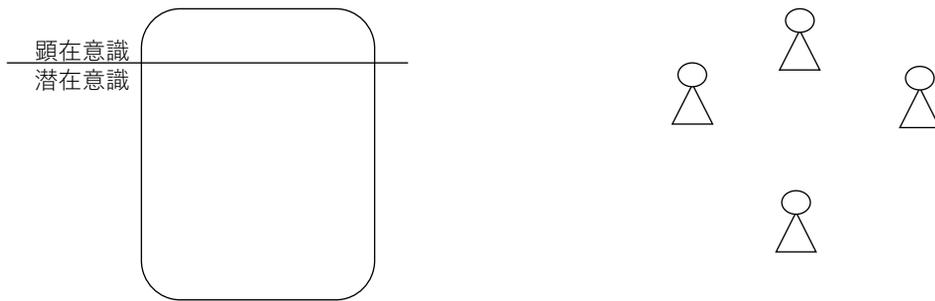
親の言うことに逆らってはいけない

→ブロックに反する行動をとっている人を見たら嫉妬する



## 内観の前提

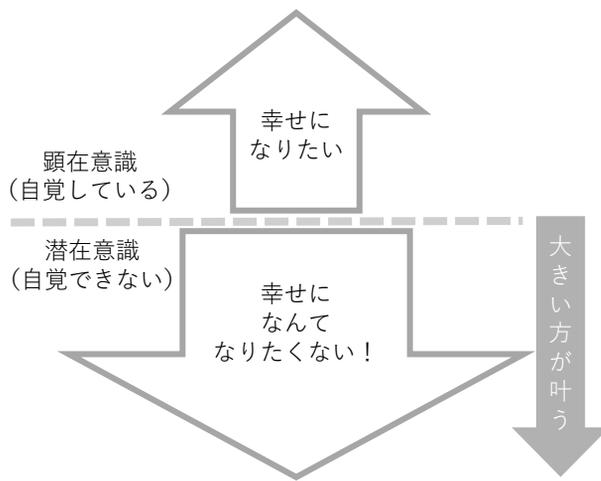
- この世に起きていることは、全て自分の潜在意識の投影



Copyright©2021 magentique allrights Reserved.

7

## ブロックがある状態



「叶えたくない」という  
「心のブレーキ」を  
無自覚に持っている状態。

「叶えたくない」という  
ブレーキの方が大きいと、  
努力しても  
叶わない状態になる。

Copyright©2021 magentique allrights Reserved.

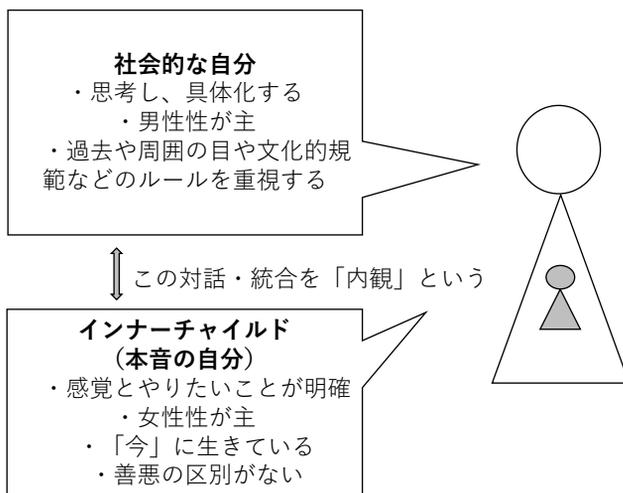
8

## ブロックがあると…

- ・ブレーキとアクセルを同時に踏んでいる状態
- ・選択肢が限られる状態
- ・情報や波動が複雑化している状態
- ・消費エネルギーが多い状態

→不要なブロックを手放すと生きやすさが上がる

## インナーチャイルドと潜在意識



## 2) ブロックを知ろう



ブロックはこんなところに  
顔を出します

### ☆自分では気が付かない！

- ・繰り返される口癖
- ・特定の話題になると急に多弁になる/寡黙になる/感情的になる
- ・質問にまっすぐ答えられない
- ・怒りを感じる（特に「自分と利害関係がないこと」）  
※単に自分にとって大切な『こだわり』のこともある

## ブロックの成り立ち



## ブロックは敵ではない！

ブロックは  
『安全装置』  
『重り』  
『まだ準備ができていない自分を守ってくれるもの』

ブロックが行きつく先は

## 『ありのままの自分ではダメ』 でもその奥には必ず『愛』がある

⇒だからあることを証明しようとする

⇒からの『守っていた』『愛情表現だった』『ごっこ遊びだった』

### 3) ブロックの抵抗



## ブロック解除の基本は

- ①ブロックに気が付く
- ②抑圧された感情を発見したり、その不合理性に気が付く
- ③腑に落として手放す

※簡単そうに見えるが、「ブロックの抵抗」を理解しないと  
なかなか前に進まない。

## ブロックの抵抗を知ろう

ブロックは解除されることを恐れて命がけで妨害する。

- ・本人からは見えない（自覚がない）
- ・たくさんあって諦めようとさせる
- ・『炙られる』…ブロックが刺激されると平常ではいられなくなる  
頭が働かない、眠くなる、ぼうっとする、怒る、動揺する、フリーズする
- ・解除しようとするすると邪魔が入る（家族などから）
- ・無意識に理由をつけて向き合うのを避ける
- ・まだ終わってないのに「終わった」という
- ・過剰に恐怖を感じる



## ブロックの抵抗とは…『本能の恐怖』

☆だから本人は悪くない！意志が弱いわけではない。  
☆感情ではなく「システムをよく理解」し、淡々と対応しよう。

## 最後に

ブロックはあってもいい。あってもなくても価値は変わらないし、その人なりの豊かな人生。ただ、やりたいことの支障になる時は「手放す選択肢がある」だけ。

**自分が「どう生きたいか」というゴールを忘れないで！**

お疲れ様でした！



MAGENTIQUE  
"自分"を生きる道しるべ

©2021 magentique

Copyright©2021 magentique allrights Reserved.

21