

免疫力アップの ALL NLP ワーク

NLP の第 1 人者であるロバート・ディルツ氏によって NLP は健康分野でサイコニューロイミュノロジー（精神神経免疫学）をモデリングしました。その結果、多くの免疫に関するワークが開発されました。

ディルツによれば、心理的ストレス、葛藤などは免疫力を抑制することが証明されていると述べています。

そのため多くの NLP ワークは心理的ストレスや葛藤などを解消し、免疫力向上に寄与すると考えられます。

また人類は天然痘などの感染症を学習によって駆逐してきた歴史があり、コロナウイルスに対しても、学習プロセスを発揮することが期待されます。

ここでディルツが開発したいくつかの免疫に関するワークを紹介し、さらに ALL NLP で開発した最新のワークを提供していきます。

NLP を知らない人向け

朝起きたら、以下のように唱えましょう。

第 1 のメッセージ

「私は健康でウイルスには感染しません」

第 2 のメッセージ

「私は健康でウイルスに感染するとすぐに体内で抗体が作られウイルスをやっつけます」

第 3 のメッセージ

「私は健康でどんな状況でも生き続けます」

第 4 のメッセージ

「私は健康で今日を楽しく過ごします」

4 つのメッセージを頭と心と体が一致するまで唱えます

By ALL NLP

ニュービヘイバージェネレーター（新行動生成）NLP 経験者向き

1. ゴール設定

カードを3枚用意してBを頂点にした三角形に配置します。Aのカードは自分自身（第1ポジション）Bのカードはメタポジション（第3ポジション）Cのカードはゴールのイメージ

Bのカードに立ってメタポジションからAに居る自分自身に質問します

「もしも私の免疫力が上がったというゴールに到達したとしたらどう見えますか？」

2. ゴールのイメージ化

Cのカードの上にあなたのゴールを一枚の絵にします

3. 視覚化

- a) 似たような達成した経験を思い出す
- b) モデルとなる他者を探す
- c) 2のゴールのはじめの一步

4. 実体験

Cのカードに立って絵の中に入って、何を感じるか実体験します

5. リソースの特定

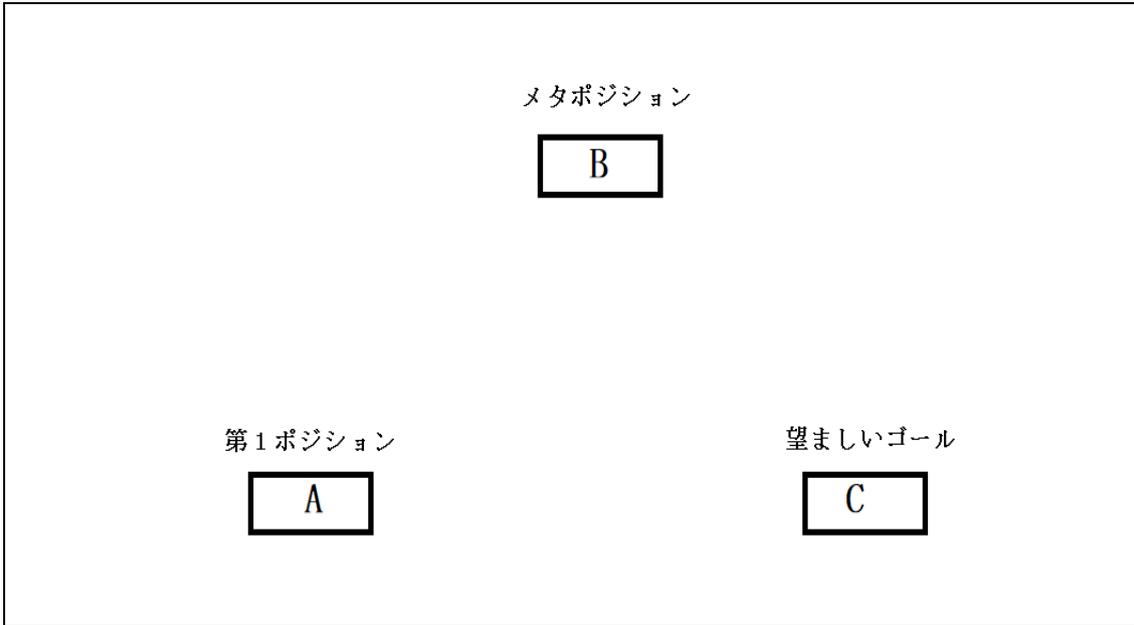
Aのカードに立ってあなたのゴールに限りなく似たような過去のリソースフルな体験を見つけてください、そのあとにBに戻って、AとCのマップを比較してください

- a) AとCのマップのサブモダリティの違いは
- b) Aの肯定的なサブモダリティをCに組み込みます

6. ゴールの拡張

Cのカードに戻って、ゴールの感覚が強くなり一致するまで、ステップ1から繰り返す

By ロバート・ディルツ



ビリーフメタフレーミング 誰でも OK

コロナに関して不安に思うことはなんですか？

例：感染したら死ぬかもしれない

なぜそう思うのですか？

例：死者が増えているから自分もそうなる

メタフレーミングします

例：そう思ってもかまいません。それでも生き残るにはどう考えれば良いですか？

回答例：感染しても治癒した人が居るという事実を考える

回答例：急速に抗体を作れる身体を持ち主になる（歴史上または架空の人物でも OK）

By ロバート・ディルツ

免責事項

あくまでも現代医療に代わるものではありません。

この方法によって、トラブルが生じても当方では責任を負えませんので、自己責任の範囲で行ってください。

ALL NLP

代表 村上剛