

潜在意識に刻印すれば思いは実現する「潜在力」の法則

## 11. 心の「サプリメント」はちょっとした自己暗示

心構えの違いは肉体的な能力にも影響を与える。

---

人間は心構えの違いによって、肉体的能力に変化が現れることは、精神分析医の実験でも証明されています。

例えば、心理的な暗示によって、その人の握力に影響が出てくるのです。

ある実験によれば、普通の状態での握力が45.8キロだったものが、「あなたは弱いのだ」と、催眠術をほどこして測ると、13.2キロになりました。

次に「あなたは強いのだ」と暗示を与えてもう一度測ると、64.4キロに飛躍したのです。この実験でも明らかのように、心の念力、働きがいかに大きな影響を肉体に与えるのかがおわかりになるでしょう。

食事や睡眠などで、身体に栄養を与えることは誰もが心がけている習慣です。しかし、心に栄養を与え続ける習慣をもつ人は非常に少ないのではないのでしょうか。自分の信念がゆらぎそうになったときなど「必ず達成できる」と自己暗示をかけたり、「達成できたハッピーな状態」をイメージしたりして、心にサプリメント（栄養）を与えることが、いかに重要かを理解することです。

---

### 心構えが、結果を左右する

自己催眠をかけることも有効な手段。

思い込むときは、心の底から念じよう。心理的な暗示によって握力にも影響が出る。

#### マーフィーの言葉

人生で実現されるのは、心の深層で本当に信じているものだけです。

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編