

【完全ガイド】自宅でできるNLP ワーク：エクセレントサークル

感情とエネルギーを整え、本来の力を引き出す「卓越性の円」の作り方

気持ちを切り替えたいのに、うまくいかないことはありませんか？



「自信を持ちたい場面で、
なぜか力を発揮できない」

「ネガティブな感情を引き
ずってしまい、リセットで
きない」

意志の力だけで感情をコン
トロールしようとする、
私たちはしばしば壁にぶつ
かります。

[illegible]

**Driving Skill
(NLP)**

「車のエンジンの仕組みを知らなくても、運転はできる」

- 心そのものの構造（エンジン）をすべて理解する必要はありません。
- 心の反応（地図）を読み解き、目的地を変える運転技術さえあれば、感情はコントロールできます。

なぜ、「エクセレントサークル」なのか？

NLPには「映画の巻き戻し法」など、戦争体験者のトラウマすら短時間で解消する強力なワークが存在します。
しかし、それらは専門家のガイドが必要です。

- 対して、今回紹介する「エクセレントサークル（卓越性の円）」は、効果が高いうえにシンプル。
- 特別な道具も環境も不要。自宅で一人で行える、最も安全で実践的なセルフワークです。

準備：静かな空間を作りましょう



- 1. 静かな部屋で、リラックスして立ちます。
- 2. 目の前の床に、直径1メートル～2メートルほどの「円」があると想像してください。

1m - 2m

Step 1：円の中に「リソース」を満たす

- 想像上の円の中に、ポジティブなエネルギーを注ぎ込みます。
- 満たすべきもの：「愛情」「慈悲」「叡智（えいち）」、あるいは過去の「自信に満ちた記憶」。
- 自分の中にある「良きもの」が、円の中にどんどんあふれ出していく様子をイメージしてください。



Step 2 & 3：感覚のテストドライブ

片足だけを円に入れてみてください。五感を使って、その空間の質感をチェックします。

- 🌡 温度は？（温かい、涼しい）
- 🖐 感触は？（柔らかい、硬い）
- 👁 色は？ 風は吹いていますか？

確認したら、一度足を外に出します。



Step 4 - 6：エネルギーの定着

再び足を入れ、円の中の雰囲気を感じて、また外に出す。これを数回繰り返します。

円の中のポジティブな雰囲気が「固定」され、安定したと感じたら、いよいよ円の中心まで2歩ほど踏み込んで全身で入ります。



※円の大きさは自分の感性で決めて構いません。

Step 7：全身で叡智を浴びる

円の中心に立ち、素晴らしい雰囲気を感じます。

イメージ：足の裏から、円の底から、叡智やエネルギーが体の中へと上がってくるのを感じてください。そのエネルギーが身体中を満たすのを、時間を許容します。

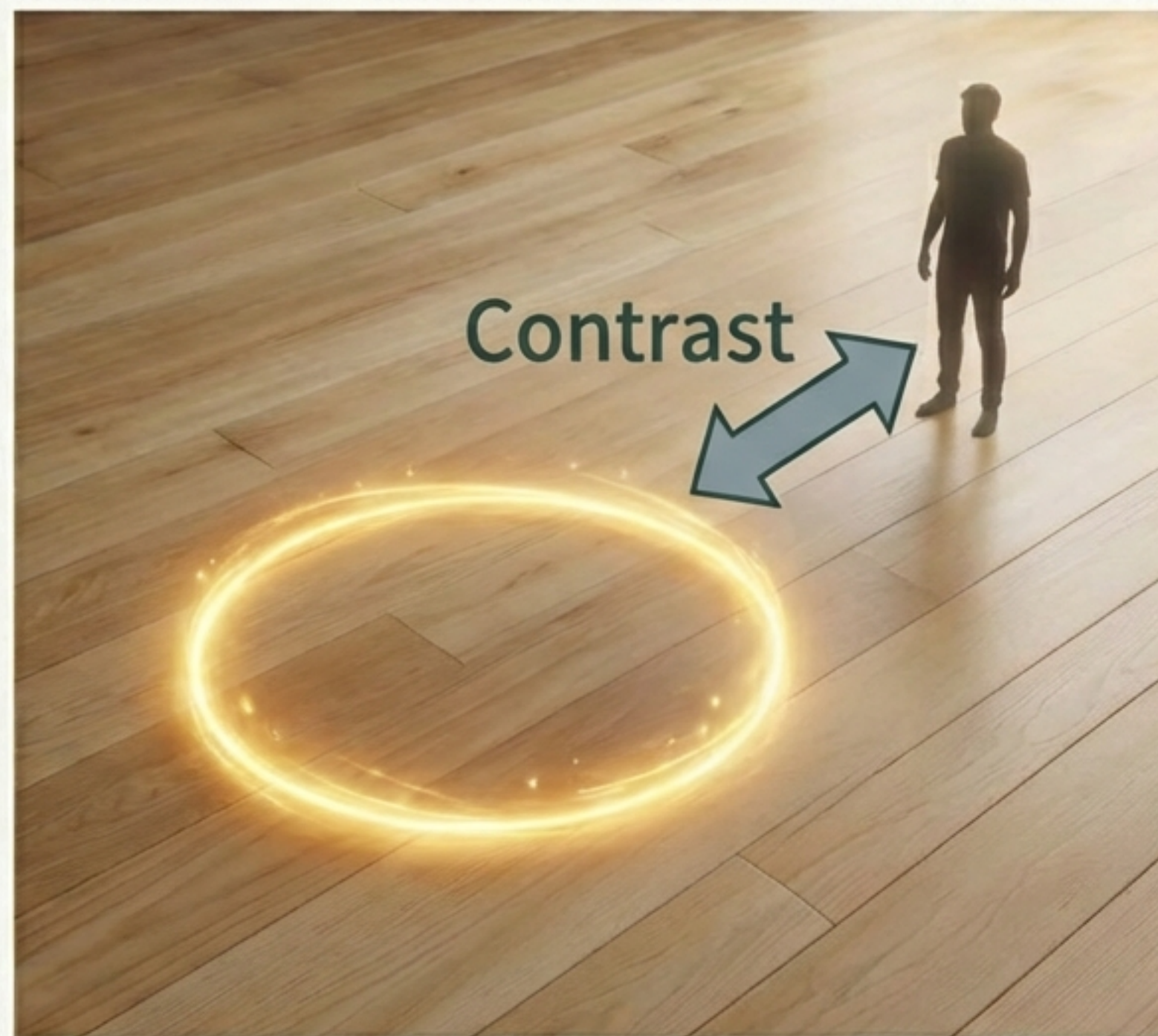


Step 8：境界線の認識（アンカリング）

十分にエネルギーを味わったら、円の外へ歩いて出ます。

ここが重要です：「円の内側」と「円の外側」の感覚の違いを、はっきりと味わってください。

このギャップを脳に認識させることで、円の中が特別な「聖域」として記憶されます。



「1週間チャレンジ」で聖域を作る

この儀式にかかる時間は、1回たったの5分です。

毎日1回、1週間続けてみてください。
繰り返すことで、円の中に入った瞬間、条件反射的に心が癒やされ、回復・再生するようになります。



慣れてくれば、職場でも出先でも、イメージするだけでその感覚を呼び起こせるようになります。

エクセレントサークル、いつ使う？

Scenario A



大事な仕事の前に（浄化）
プレゼンや商談の直前にサークルに入り、心身を浄化して本来の力をセッアップする。

Scenario B



嫌なことがあった後に（回復）
腹が立つことや失敗があった時、サークルに入って心を癒やし、ネガティブな感情をリセットする。

さらなる効果を求める方へ：イメージストーリーミング

著者の辻冬馬が推奨する応用テクニックです。

円を想像しながら、見えているイメージや
感じていることを「言葉に出して実況（ス
トリーミング）」してみてください。

五感と言語を同時に使うことで、脳へのインストール効果が倍増します。



まとめ：4つのステップ



1. 想像する

目の前にリソースで満ちた円を作る。



2. 確認する

片足で温度や質感をテストする。



3. 同化する

全身で入り、エネルギーを充填する。



4. 区別する

外に出て、内と外の違いを認識する。



あなたは、いつでも 「安心できる場所」を作り出せる

心そのものがわからなくても、
心の地図を変えれば、現実は変わります。

エクセレントサークルは、あなたの日常に即効性のある
「パワースポット」を作る技術です。

Based on 「【完全ガイド】自宅でできるNLPワーク」by 辻冬馬
潜在意識セラピー★イメージと瞑想の辻冬馬セッション