

その感情、“今あなた”的なものじゃありません

感情は、過去記憶が“今”に反応した結果にすぎない。
ほんとうの私とは無関係に
思考と感情は条件反射で動きます。

[出来事が起きる]
↓
[瞬間に感情が湧く]
↓
[反応の裏にある記憶が刺激される]
↓
[自分でも気づかない反応を起こす]
↓
「でも、これは“今の自分”的な問題じゃない」

感情が起きた瞬間

なぜかイライラ

わけもなく不安

落ち込んで涙が出る

背後のしくみ

脳が“過去の記憶”を
思い出して警戒している

かつての“不快な状況”と
似ているから身体が反応

感じきれなかった感情が
安全な今こそ浮上している

感情は、あなたの中にある“過去の情報”を知らせてくれるナビゲーター。
「私は今、反応しているだけ」と気づくだけで、
自分と感情の“間”にスペースが生まれます。

📌 使い方：

感情に飲まれそうになったときを開いてください
スマホに保存／印刷してお守り代わりにも◎