

医者も、自己啓発も、 なぜか教えてくれない話

自律神経は「整えるもの」ではありません

見るだけで反応が変わる
視覚リセット図形体験PDF

※努力・根性・ポジティブ思考は不要です



こんな違和感、ありませんか？

- 寝ても疲れが抜けない
- 集中力が続かない
- 気持ちの切り替えが遅い
- 些細なことでイライラする
- 「整えよう」とするほど空回りする

もし一つでも当てはまるなら、
あなたが弱いわけでも、怠けているわけでもありません。

問題は、

「自律神経の扱い方」です。

多くの情報では
こう言われます。

- 生活習慣を整えましょう
- 頑張りすぎないで
- 深呼吸しましょう
- 前向きに考えましょう

.....でも、
それで変わりましたか？





常識の否定

実は――

自律神経は「命令」すると、逆らいます。

自律神経は

意識でコントロールできる神経では

ありません。

だから、

- ・ 整えよう
- ・ 落ち着こう
- ・ リラックスしよう

と**考えた瞬間**、

逆に緊張が入ります。

これは性格の問題ではなく、

人間の構造です。

では、どうすればいいのか？

答えはとてもシンプルです。

自律神経は

考える前の刺激に

先に反応する





視覚が最初に反応する理由

人間の感覚で
最も早く脳に届くのは「視覚」です。

- ・考える
- ・判断する
- ・意味づけする

その前に、目が反応します。

だから、

- ・情報過多
- ・スマホ
- ・文字
- ・画面

これらに囲まれている現代人ほど、
自律神経は乱れやすい。

でも逆に言えば…

視覚を正しく使えば、
考えなくても反応は変わる

私はこの仕組みを使っています。





視覚リセット図形について

これは「癒しの絵」ではありません

このPDFに付いている図形（次ページ）は、

- ・描くためのもの
- ・上手に塗るもの
- ・センスを競うもの

ではありません。

目的はただ一つ。

反応させること

この図形は、

- ・中心
- ・繰り返し
- ・リズム
- ・対称性

といった

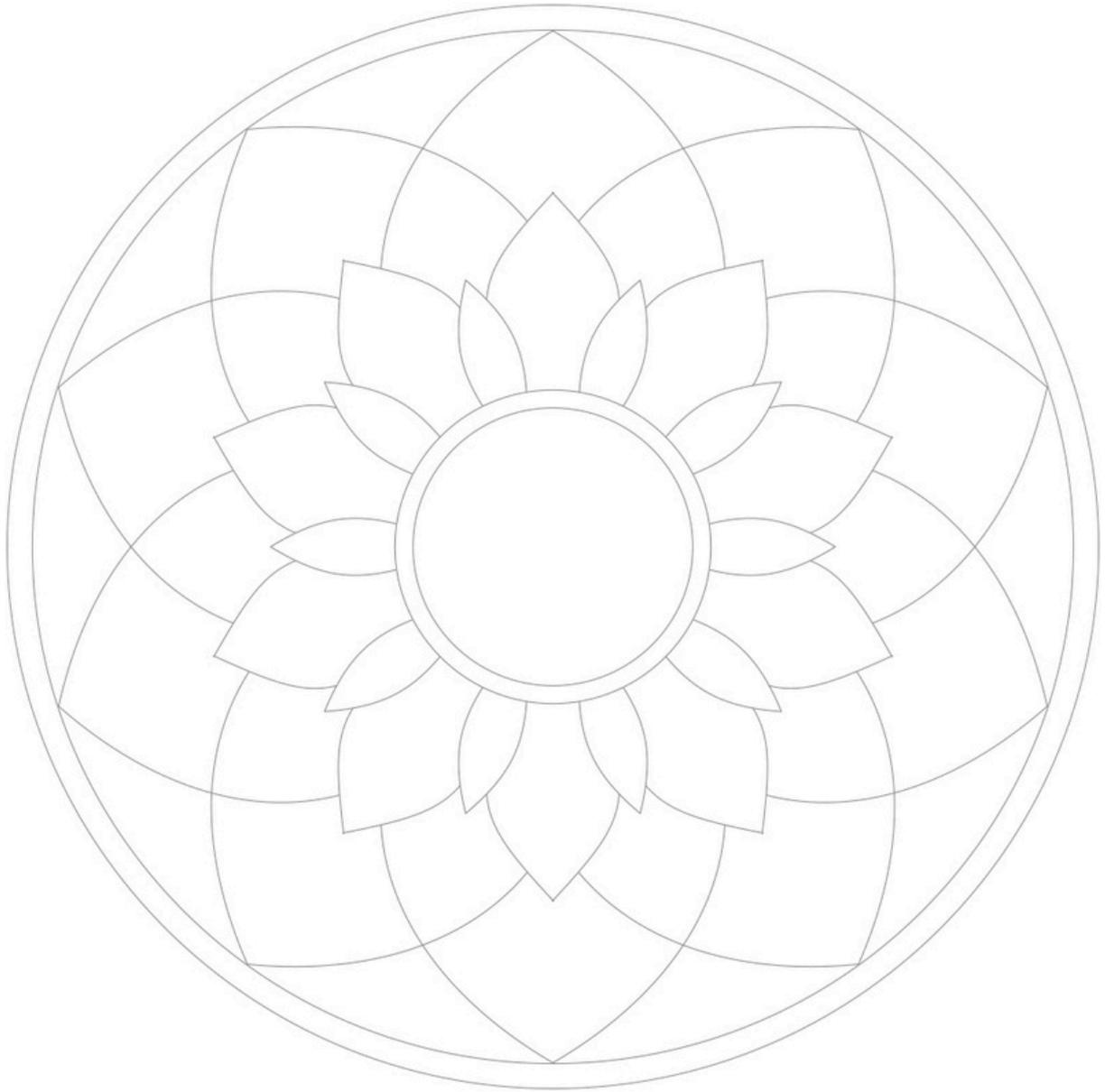
人間の神経が自然に反応する構造
で設計されています。

評価も、正解も、意味づけも不要です。





視覚リセット図形





使い方

視覚リセットのやり方（3分）

静かな場所で
この図形を
ただ眺めてください

- ✓ 呼吸を整えようとしな
- ✓ 気持ちを落ち着かせようとしな
- ✓ 何も考えなくていい

ポイントは一つだけ。

「見ようとしなくて、目に入れる」

よくある反応

- ・呼吸が深くなる
- ・目の奥が緩む
- ・思考が一瞬止まる
- ・体の力が抜ける

どれも正解です。

何も起きなくても、それも正常です。





次の一歩

もしこの体験で、

- ・「言葉より、早い」
- ・「考えなくていいのが楽」
- ・「今までと違う」

と少しでも感じたなら。

それは

あなたの神経が“正しい刺激”に反応した
ということです。

私はこの仕組みを使って、

- ・7日間リカバリー
- ・66日習慣プログラム
- ・新月・満月サイクル

など、

回復できる人間になる設計
を行っています。

必要な人だけ、
続きをどうぞ。

次の体験を用意しています。



本教材の使用についての注意点

著作権について

「医者も、自己啓発も、なぜか教えてくれない話」
(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。