

潜在意識と顕在意識

潜在意識を悪い方向に変えていた行動(潜在意識が促してくる行動)はなんでしょう
か？

潜在意識を悪い方向に変えていた自分の言葉(潜在意識が促してくる言葉)はなんで
しょうか？

それらの行動や言葉はどう変えていくことができるでしょうか？(すぐに行動に移せるよ
うなことじゃなくても大丈夫です。)

潜在意識と顕在意識

これまで無理やりポジティブに考えようとするなど、気合や根性といったメンタルをコントロールして嘔吐恐怖症を治そうとしたことはありますか？

メンタルをコントロールして、ポジティブになれたり前向きになることができましたか？おそらく難しかったと思います。これからはメンタルのコントロールではなく、行動によってメンタルを変えていきましょう！
