

本音・感情・意志などの気づき・観察

マインドフルネス SIMT の主なテーマは、思考と本音です。

ポイエシス（社会建設行動）とプラクシス（自己の創造・成長）が同時に進行ですから、本音も思考、行為の時に、同時に観察します。

観る、考える、行為する瞬間に「本音」が発動されます。

★本音は、観方、考え、行為に影響する原因の位置にあります。

★感情は、結果の位置にあります。

不快な感情、満悦の感情が起きるでしょう。背後に「本音」が動いています。対人場面で、特に活発です。特定思考の背後にも本音が動いています。

本音に気づき、価値実現の反応をすばやく探索して、行動（言葉、身体行為）で表現します。

不快な感情、満悦の感情が起きるでしょう。背後に「本音」が動いています。対人場面で、特に活発です。特定思考の背後にも本音が動いています。

本音に気づき、価値実現の反応をすばやく探索して、行動（言葉、身体行為）で表現します。

「本音」は、過去の育ち、教育、学習、体験によって形成されて、変えることは容易ではありません。

しかし、自分と相手が苦しむ結果にならないような反応はとることができますので、それを訓練します。

講座受講の時だけではなくて、家庭、職場での対話の時や何かを考える時や行動の時、一生、本音の観察を続けます。さらに深く、面倒な「叡智的自己」の本音の探求もあります。

