



LifeMatrix

～“内なる構造”から人生がひらいていく再起動の書～

non.

LifeMatrix

～“内なる構造”から人生がひらいていく再起動の書～

著者：non.

本書に記載された内容(文章・図解・構造理論)は、著作権法により保護されています。

無断での転載・複製・転用は固くお断りいたします。

また LifeMatrix™は、non.によって創出された独自の自己認知構造理論の名称です。

現在、商標登録も視野に入れて使用しておりますので、

他者による類似名称の無断使用・展開はご遠慮ください。

はじめに

なぜ、現実はこのようにも思い通りにいかないのか？

そんな問いを、人生のどこかで私たちは抱えることがあります。

たとえば、繰り返す人間関係のパターン、やりたいのに動けない葛藤、
頑張っているのに報われない現実——それらの裏には、目には見えない
けれど確かに存在する“構造”が働いています。

この本は、自分の内側にある構造と現実の関係性を見つめ直し、
本来の自分自身として、人生を再起動していくための一冊です。
そのプロセスを支えるのが、「LifeMatrix(ライフマトリクス)」という独自の
自己変容メソッドです。

この LifeMatrix というメソッドは、私自身が 15 年以上にわたり、
深い自己探究と数えきれないセッションを通して育んできたものであり、
感覚と構造の両面から、現実を読み解くための“実用的な地図”として

体系化されたものです。

幾度となく転びながら、膨大な時間を捧げながら、それを得てきました。

誰かに教わったわけでも、借りてきた知識でもありません。

私が自分の人生そのものをかけて、

内面と現実を何度も照らし合わせながら編み出してきた、

「世界にひとつの理論」です。

この本で扱う構造理論は、心理学やスピリチュアルの既存枠では

説明しきれない“私”の本質的な仕組みを言語化したものです。

non.自身の体験と深い内的対話から見出されたこの構造は、

現時点では他に類のない独自の理論体系であることが証明されており、

既存のあらゆる知識や現段階の AI によっては再現されない

“純粋な内なる声との一致”を扱っています。

だからこそ、この理論そのものを丁寧に受け取ってもらえるよう、

他の概念や方法論とは混ぜずに記しました。

目の前の現実は何が起きているのか。

そこに自分はどうか関わっているのか。

感情や思考の奥にある「内なる声」に気づき、

それを構造として見ていくことで、

自分の人生を再び“自分自身の手に取り戻す”力が育まれていきます。

そのプロセスを可視化するために、本書では、

感情や行動のパターンを構造的にマッピングした「内なる構造の地図」

を用いていきます。

それは、現実と内面のつながりを読み解くための“思考のツール”でも

あります。

あるセッションの中で、お客様がこんな言葉をくださいました。

「こんなことを言う人には出会ったことがありません。

時代の先駆者になるのは、あなたのような人のことだと思いました。」

その言葉を聞いたとき、私は、自分が辿ってきた道の意味を、

静かに受け取ったような気がしました。

ここでお伝えするのは、ただの気づきや心の整理ではありません。
現実に見える反応や出来事の背後にある“構造”を読み解き、
自分の内側から、現実の流れを実際に変えていくためのしくみです。

この『LifeMatrix』という地図を通して、
あなたの現実が静かに動きはじめることを願っています。

目次

はじめに

第1章 変わらなかった現実への問い

第2章 感情と反映 | 内なる声のしくみ

第3章 自己認知の力 | 構造の地図を描く

第4章 再起動のスイッチとしての自己認知

第5章 構造タイプの分類 | 内側の在り方を見つめる

第6章 現実を映す内なる構造の読み解き方

第7章 “現実”にあらわれる内なる構造の声

第8章 体験者の証言 | 内なる世界と現実の一致

第9章 LifeMatrix 構造編 | 構造の全体像と分類

第10章 日常への活かし方 | 再起動を習慣にする方法

第11章 “本当のわたし”とともに生きる

番外編① | 壊れたように見える現実の、その奥に

番外編② | 成熟と“快”の再統合

あとがき

巻末付録

1. Q&A | よくあるご質問
2. ワークシート | 自分の構造と声を見つめる
3. テーマ別索引

この構造が生まれた理由

著者プロフィール

第1章 | 変わらなかった現実への問い

私は、何度も何度も、理不尽な問題に直面してきました。

一度や二度ではなく、まるでテーマのように繰り返し現れる出来事に、「どうして？」という問いを持ち続けるしかありませんでした。

そのたびに、“仕方ないよ”“可哀そうだけど、そういうものだよ”と、周りから言われてきました。

でも、そうやって納得したふりをすることは、私にとってはただの“受け入れ”では済まされないことでした。

あのまま見ないふりをしてしまっていたら、私は現実の中で、恐怖と不安に押し潰されていたと思います。それは漠然としたものではなく、実際に何度も恐ろしい体験や理不尽な出来事にさらされ、精神的にも肉体的にも限界まで追い込まれた経験があったからです。

だから私は、生きていくためにこの問いを手放すわけにはいかなかった。

しかし、私が外側で学び得られた知識を総動員して、できうる限り、考えられる限りのことをしてみても肝心なところが変わらない現実に、怒りを超えて、憎しみさえ抱いていたと思います。本当に追い詰められたとき、私は単なる優しい言葉や慰めでは、救われませんでした。一時的に心が軽くなっても、現実が変わらなければ、またすぐに同じ苦しみが戻ってくる。結局のところその中で生きていくことしかできないのだから。

勿論時には、心を癒すことも絶対に必要なこともある。ですから、セラピーなどが誰かを救うこともあると思います。

しかし、私が本当に求めていたのは、現実が確実に変わる“結果”でした。

感情を癒すことや、思考を切り替えることだけでは足りなかった。目の前の出来事がどうして起きていて、そこにどう関われば変えられるのか…

その“しくみ”を見つけたくて、私は何度も自分の内側と向き合い、
理不尽に思える現実の奥にある“構造”を、見つけ出そうとしてきました。

そうしていく中で徐々に、単なる思考でも感情でもない、
「内なる構造」とも呼べる、目に見えない法則のような流れが存在して
いることに気が付きました。

目に見えないけれど、確かに何か働いている。
その感覚は、私が何度も同じような現実と直面する中で、
確信に変わっていきました。

しかしながら、そのことに気づいてからも試行錯誤は続きました。
私はそれを、感覚や感情の扱い方としてだけではなく、
現実と働きかける“具体的な仕組み”として、理解したかったからです。

目に見えないことというと、スピリチュアル的なイメージを持つ方も多い
かもしれません。

たとえば多く広まっている「波動」や「ワクワクに従えばうまくいく」といった

言葉は、一見、私たちが希望のある未来へと導いてくれるように思えます。

思考は現実化する…などもね。

実際、私自身もその考えに触れたことで心が軽くなったこともありましたが、それを信じて努力し、懸命に現実を変えようとしていた人たちがいたことも知っています。

けれど——現実には、そう単純な仕組みにはなっていませんでした。

どれだけポジティブな気分を保とうとしても、“信じること”に集中しても、本当に望んでいた現実が訪れないこともあるのです。

『じぶん』を愛そうとしても…です。

それらすべてが間違っているとは言いませんし、

その当時には、十分斬新な切り口であったとは思いますが。

しかし、私が実際に見てみると、あまりに曖昧な表現ばかりで、

それをまた実際には何にもわかっていない人々が広めている様子をたくさん目にしてきました。

それを利用し、他人の不安を餌にしたビジネスが成り立っていたから。

ですから、私は内側や目には見えないものという一括りとして、曖昧で抽象的な知識たちと、この確実な構造が同じように扱われてはいけないと強く感じるようになったのです。

ですから、どこまでも具体的で「現実として本当に効果の出せるもの」を、伝えるため、現実のなかでその繋がりをひとつずつ探し続けました。また、私だけに効果があるのでは意味がないですから、はじめは勿論仕事ではなく無料で、膨大な時間を人々の相談に乗り続け、根気強く、このことを伝えていくことで確実に誰にでも効果があることを確認しながら進めていきました。それは気の遠くなるような作業でした。

そうした日々の積み重ねから少しずつ見えてきた構造を、誰にでも使える地図として体系化したものが、この「LifeMatrix(ライフマトリクス)」です。



起きている出来事が変わらない限り、本当の意味での癒しは起きない。
そのためには、ただ気持ちを整えるだけではなく、
感情の奥で何が動いていて、それがどう現実に影響しているのか——
そこを見つめる視点が必要だったのです。

次章では、感情と反応の違いを手がかりに、
この“内なる構造”のはたらきについて、より具体的に見ていきます。

第2章 | 感情と反映 | 内なる声の仕組み

あなたの目の前に広がっている“現実”は、
誰かのせいでも、偶然の産物でもありません。

それは、あなたの内側にある構造が、
静かに、正確に、目に見えるかたちで表れているものです。

たとえば、パートナーシップに不満を感じる時。
相手の言動が冷たい、理解してくれない、心が離れている——
そう感じているその現実には、内側にいる“存在”からのメッセージです。



....

ここまでお読みいただき、ありがとうございました。

この見本誌では、LifeMatrix の世界観や、構造という視点から現実を読み解く入り口をご紹介します。

本編ではさらに、内側にある 3 つの存在 (Almy / Orne / 自我) の関係性や、現実に現れる構造のパターン、5 つの構造モード分類など、人生の仕組みを“構造”として深く理解できる内容が収録されています。

続きは、下記よりご購入いただけます。

【電子書籍購入ページ】

<https://fulfill.thebase.in/items/106845421>

自分の在り方を整理したい方、変化の意味を知りたい方に。

セッションやスクールの前に、自分自身の「内なる地図」を描き出す一冊として、ぜひご活用ください。