

tips

ネガティブはダメじゃない。

感情に良い悪いはありません。ネガティブな感情も、あなたを作る大切な感情です。

(「どんな感情を味わいたいか?」のときには、あえてわざわざ選ばないだけです)
すべてはあなたが何が好きで何が嫌いか、あなたの輪郭を作るために必要なのです。

ネガティブな感情や出来事に蓋をして「ダメなこと」にすると、
それはずっと追いかけてきます。

大切なのは、認めて慰めてあげること。泣いている小さな子どもと同じです。
辛かったね、怖かったね。そんなふうになんと寄り添ってあげること
だんだんとなくなってくるのです。

根深いものは何度も出てきますが、恐怖心や罪悪感を持たなくても大丈夫。

あなたを攻撃したり苦しめようとするものではなく、

あなたに何かを“教えてくれる”ものなのです。

ネガティブとちゃんと向き合うことで夢や願望も叶いやすくなりますよ。

message

いかがでしたか?

こんな簡単でいいのかな?と思われる方も多いと思いますが、大丈夫です^^

しつこいようですが、コツはワーク01の味わいたい感情に沿うこと。

そして、自分の夢や願望に素直であること。

幸せのかたちは人それぞれ違うのです。

感情を味わうことで、自分がどういうことに幸せを感じ、
豊かさを感じるのかが、はっきりくっきりしていきます。

夢を叶える達人の方々にお会いするたびに

「私ももっと自分に素直にわがままに生きていい!!」と思わせていただきました。

そして自分の夢や願望に素直になっていくと不思議に新しい夢や願望がなくなってきました。

それは本当にやりたいと思った事は叶えられる自分になっていたからです。

この「魔法の年表」は自分の夢や願望を素直に出していく練習です。

あなたも自分に素直になって、他の誰でもないあなただけの素敵な人生を歩んでくださいね。

「なりたい私」プロジェクト
アクチュアルミー
actual-me
なりたい私を本物の私にする

代表 赤土千恵