

## 【9回目～12回目：統合と選び直し】

ここからは、今まで見えてきた信念や前提をもとに、

「これからどんな在り方を選びたいのか」を少しずつ整理していきます。

今までの期間は、身体反応やパターンを“気づく”ことを大切にしてきました。

ここからは、その気づきをもとに、本来の自分の感覚へ戻っていく期間です。

---

### ■ 今週行うところ

#### ⑦ 気づき・信念・統合

#### (4) 統合の仕方を選ぶ

を進めてみてください。

---

### ■ ポイント

大切なのは、

「正しい答えを作ること」

ではなく、

「今の自分にじっくりくる感覚」

を大切にすることです。

例えば、

- ・少し安心する
- ・呼吸が楽になる
- ・力が抜ける
- ・無理がない

・自然に感じる

そんな身体感覚を基準にしてみてください。

---

■ 今はまだ、

完璧でなくて大丈夫です

人は、すぐに全部変わるわけではありません。

まずは、

「今までの生き方」と、

「これから選びたい在り方」

の違いに気づくことを大切にしてみてください。

---

■ 大切なこと

・正解を探さない

・無理にポジティブにしない

・身体感覚を最優先にする

・今の自分に合う感覚を大切にする

焦らなくて大丈夫です。

今まで見えてきたものを、

少しずつ整理しながら、

自分にとって自然な在り方を、

見つけていきましょう。