

【8回目：反対の感覚を見つける】

7ステップ（3）

今週は、

前回見えてきた信念や前提に対して、

「本当はどう在りたいのか」を見つめていくための前です。

ここで大切なのは、

頭で正解を考えるより、

「その言葉を見た時、身体がどう感じるか」を大切にしてみてください。

ここでも身体の感覚を頼りにしていきます

■ 今週行うところ

⑦ 気づき・信念・統合

(3) 反対の言葉を見つける

を進めてみてください。

■ ポイント

例えば、

「私は我慢しなければいけない」

という言葉に対して、

「私は無理をしなくても大丈夫」

という言葉を見た時、

少し安心する。

力が抜ける。

呼吸が楽になる。

そんな感覚があれば、それが今の自分に必要な感覚かもしれません。

■ 大切なこと

・綺麗な言葉を作ろうとしなくて大丈夫です

・正しい答えを探さなくて大丈夫です

・無理に変えようとしなくて大丈夫です

まずは、

「本当はこう在りたかったのかもしれない」

という感覚を、少しずつ見つけていきましょう。

身体感覚を基準にしながら、

ゆっくり進めてみてください。

毎日見直す事で、深く内省されていきます

次回の前日はまとめて整理することをおすすめします。