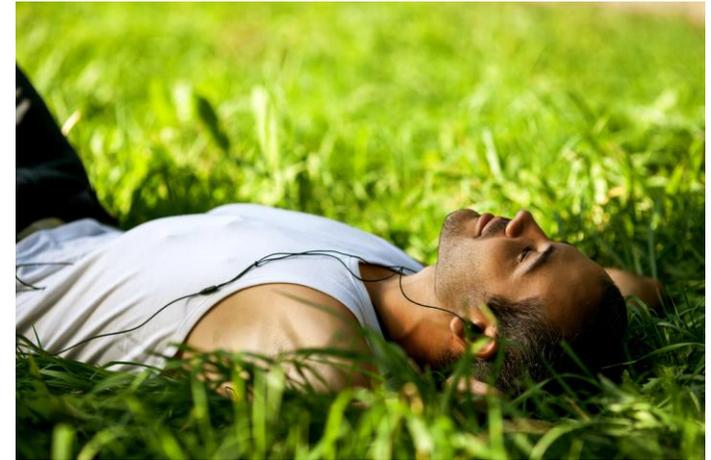


第18回 幸せを感じる力を育む

セルフコンパッション体感講座



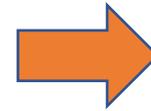
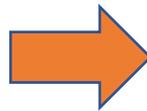
セルフコンパッションを育むプロセス

脳科学的に言うと

怖れ、不安、ネガティブが優位の古い脳回路から

喜び、安心、ポジティブが優位の、新しい脳回路を作るプロセス

新しい脳回路は、草ボーボーの野原で、何度も同じところを歩いて、道を大きくする作業に似ている



沈んだ気持ち、悲しい、辛い、打ち負かされた気持ちなどに、長い間ひたっていると、
幸せを感じる力がおとろえてしまう

脳は、ネガティブに意識が向きやすい

嬉しい、楽しい、幸せ、明るい、心が弾む、心がゆるくなる・・・

こんな感覚を、意識して味わうことも練習が必要



幸せを妨げるブロック

- 喜びや楽しさを感じることに罪悪感がありそうか、チェック
- 幸せになるのが怖い
- 楽しむことに罪悪感を感じる
- 未知の世界を体験するのが怖い
- 親への罪悪感 など……

素直に喜ぶことを許可する

ただ楽しんでいい
ただ喜びを味わっていい

積極的に、自分に許可してあげる

幸せを感じる力を積極的に育むことで、 どんどん幸せを感じられるようになる

大事にされたな
愛されてきたな
嬉しいな
ありがたいな

そういう感情を思いだして
ありありと味わって、
心を満たす
心を温かくする

その時間を持つことで、
自分の中が喜びのエネルギーに満たされていく

