

セルフコンパッション体感講座 エッセンシャルコース 第2回講義

新しい思いやりの声を育みながら
自分らしさを妨げている古い心のブロックに気づく

Seiko Shirai

最重要のマインドセット

- ① どんな自分も存在していい
- ② 常に今ここの自分から出発
- ③ 何かあったらSeikoに話す
- ④ みんなで「慈愛の空間」をつくる
- ⑤ 湧いてくる感覚に意識を集中、メモらない

はじまって2週間、いかがですか？

- 自分の心と向き合うとき、ペースが大事
 - ワークに取り組む時間がない場合
- ⇒ 週に1度、最近感じたことをSeikoにメッセージをする

第1回自分を支える力

セルフコンパッションの基本と実践

1. コンパッション＝Being with ただ共にいる
2. 悩みを生み出す根本原因：**本来の自分を生きていない**
3. 本音に気づかない、本音を押し殺す＝自分を粗末にする
4. セルフコンパッションは無意識に抑圧している本音に気づき受け入れるスキル
5. 自分を生きると、人生が自然とうまくいく

6. 「自分らしさ」を妨げている無意識のクセに気づく
7. 本来の自分を生きるためには、まず自分を知る
8. 自分の価値を外側の評価にゆだねている自己肯定感はあげようとすればするほど下がる
9. セルフコンパッションはどんな自分も受け入れる自己肯定感
10. セルフコンパッションの実践
 - ①Self-compassion Break
 - ②RAINのセルフコンパッション

自分を生きるセルフコンパッションは あなたをマイナスからゼロへ、ゼロからプラスへ さらにプラスからプラスへと引き上げていく

本来の自分と出会う段階

- 自分を知り深く理解する
- 無意識の感情抑圧のクセを知る
- 本物の自己受容を育む

エッセン
シャル
コース

マイナス



ゼロ



プラス



もっとプラス

思いやりのある自分関係を固める段階

- 古い自分と新しい自分の葛藤を習慣化へのエネルギーに変える
- 素晴らしい自分も受け入れる
- コミュニケーション力をつける

ステップ
アップ
コース

望む人生をつくる段階

- 本当にやりたいことをやる
- 幸せを感じる力を育む
- 誰かの力になれる自分

オーセン
ティック
ライフ
コース

今日の内容

- 知らずに抱えている心のブロックの正体を知る
- 新しい思いやりの声を育む実践

本来の自分を生きるためには、
「ありのままの自分」が感じていることを
まず知る必要がある

Rainbowのステップの実践は、その手助けとなります

ですが . . . !

このステップだけやっても、
行き詰まることが多いのです

それは、自分らしさを妨げているものに
気がついてないから

どんなものが自分らしさの妨げになってるか

結論から言うと

**自分の中のネガティブな部分や感情を
追い払おうとしたり、否定しようとする無意識のクセ**

自分らしく生きるっていうと
自分の良いところがキラキラと輝いて
自由にのびのびしているイメージがあるけれど

本当の意味で、「自分らしく生きている状態」は
どんな自分も、**自分自身に**
ありのまま認められて、歓迎されて、
受け入れられてるような状態



自分が自分を受け入れていると

その時、はじめてわたしたちは心から安心して
ラクに、のびのびと自分を生きることができる
相手の反応にブレない、どっしりした安定感を持つ

どこにいても誰といても

自分が自分であることができる

- 自分でいれることが嬉しくて
- 悩んでいた人間関係のストレスがまるごと消え
- 笑顔が増える毎日に変わる

自分を生きる喜びの渦はどんどんひろがる

自然体の自分であることができるようになると
人間関係が自然と深まって、仲良くなる

なぜかというと…

目の前の相手に「あなたも自分でいていいんだよ」
という無言のメッセージを送っている
だから、相手も安心して、あなたに心を開ける

自分でいることが大事なのはわかった！

そこで、問題になるのが、
自分の中の認められない
認めたくない部分や感情をどうするかってこと

ネガティブな気持ちが増え上がってくると
つい無意識に、追い払おうって
人間しちゃいますよね

でも、これをしている限り
いつもと同じことの繰り返しで
いつまでたっても、現状の外に出られない

- 自分をないがしろにする無意識のクセは**思考・行動・性格のクセ**として自分の隅々に染み込んでいる
- **自分で自分の本当の気持ちやニーズを、否定したり軽視したり、小さく見たりしている**
- タチが悪いことに、感情の抑圧・逃避は無意識のクセだから自分では気づけない
- 気づけないものをどうすればいいのか？

自分らしく生きるには・・・？

①ありのままの自分の本心を知って受け入れる
【新しい思いやりの声】を育む

+

②自分らしさを妨げている心のブロックを見破り
【古い自己否定の声】を手放す

両方セットでやるのが大切！

ほとんどの心理学講座やワークは
セットで自分にアプローチするやり方を教えていない

だから結局、元に戻って
古いパターンから抜け出せない

自分らしく生きるには・・・？

①ありのままの自分の本心を知って受け入れる
【新しい思いやりの声】を育む

- どんな感情も分け隔てなく、気づく
- 感情を感じる、感情とともにいる

自分らしく生きるには・・・？

②自分らしさを妨げている心のブロックを見破り 【古い自己否定の声】を手放す

- 自分らしさを妨げている心のブロックは無意識の感情の抑圧・逃避のクセ
- そのクセや古い自己否定の声に気づき愛を持って理解する

生きづらさの根本解決

- 生きづらさや悩みの中身が何であれ
そこには、避けていたり、感じ切れていない感情が必ずある
- 置き去りにしてきた感情の1つ1つを
 - 拾い上げて(気づいて)
 - ちゃんと感じて
 - 心に戻してあげる



生きづらさの根本解決は

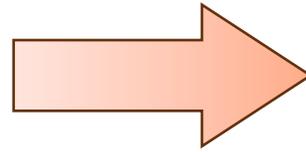
〇〇〇関係
で決まる！

生きづらさの根本解決は

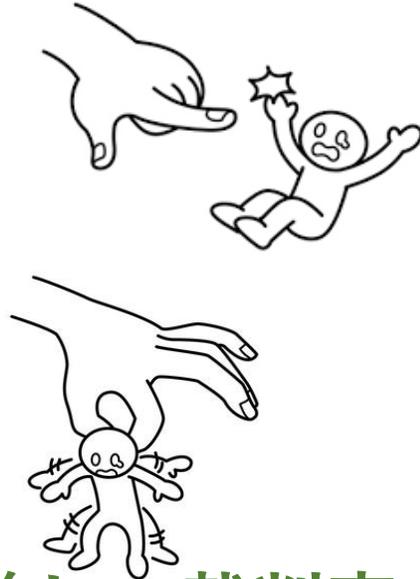
自分関係
で決まる！

生きづらさの根本解決法 (別の言い方をすると…)

「無意識に」行っていた
嫌な感情たちに対する
厳しく批判的な関わりをやめ



「意識的に」
思いやりのある
新しい関わり方を育てる



自分の厳しい裁判官から

思いやりのある一番の味方へ

つまり 生きづらさの根本解決は

思いやりのある
自分関係
を育むこと

質問

一般的に「仲がいい」「親しい関係」というとき
どんな関係をいいますか？

例：やさしく接する、一緒にいて楽しい、尊敬・尊重し
合っている、何でも率直に話せる

あなたはそういうふうに
自分自身と関わっていますか？

自分関係ってどういうことかというと

自分の【すべての部分】と仲良くなる

どれもぜんぶ本来の自分



暗い

怒り

最高次元
の自分

ネガティブ

可能性

明るい

やさしい

どれも大切な自分の一部だと**最敬礼**するように尊重する

ネガティブな感情への態度をやさしく

実際は、「自分をありのまま受け入れるのが大切」と言われたところで、
今までいやだ———とってたことを
そんな簡単に受け入れられないことも、よく分かります。

ネガティブな感情への態度をやさしく

ですから、このようにとらえてみてほしいのです

ネガティブな気持ちだって、
喜びや感動と同じくらい、本当の自分

嫌な気持ちを、ゴミのように粗末にすることは、
自分自身を粗末にしていることと同じこと

自分の一部を排除しようとするほど、
幸せを自ら遠ざけてしまう

嫌な気持ちをすぐに受け入れられなくても、
せめてその存在を認めてあげる

心の隅に、居場所を作ってあげる

それが、自分自身に対する思いやり



瞑想タイム

- Say yes 瞑想

どんな自分も認める 受け入れる

その第一歩として、まず今から

いやな気持ちを追い払おうとする

「無意識の本音抑圧の思考・行動・性格のクセ」を

探っていきますよ～

本音抑圧のクセ

本音抑圧の思考のクセ

1. 「こんなこと思ったら（感じたら）いけない」－速攻で打ち消す
2. 「感謝すべき」「怒るのは良くない」－理性や理屈で納得させる
3. 「こんなこと言ったら、嫌われる」－対立・拒絶を怖れる
4. 「自分が悪いのかも」－自分を責めることで対立を避ける
5. 「嫌なことにもきっと意味がある」－ポジティブシンキングですり替え
6. 「幸せへの罪悪感・怖れがある」－慣れ親しんだ不幸の方がなぜか安心
7. 「～のせいで自分は不幸だ！」－人や環境を責める
8. 「～さんだっていいところあるし」－嫌なことはポジティブを見て帳消し
9. 「どうでもいい」「めんどくさい」「どうせ言っても無駄」－無関心

質問

あなたは、どんなクセがあると思いますか？
どんな時にそれが出やすいですか？

本音抑圧の行動のクセ

1. 能力を高めることに躍起になる
2. 人の役に立つことで自分の価値を感じる
3. 「出来事」「起こったこと」の話に終始する
4. いつも忙しくしている
5. 自分を責める
6. 人を責める
7. 人の悩みや問題にフォーカスする

1. 能力を高めることに躍起になる

「ありのままの自分はダメ、価値がない」と感じたくないから、一生懸命、力をつけたり、何かを達成したりすることで、自己肯定感を高めようとする。

2.人の役に立つことで自分の価値を感じようとする

「必要とされない自分は価値がない」と心の奥で思っていると、人の役に立つことで、自分の価値を感じようとする

3.「出来事」「起こったこと」の話に終始

- 生々しい感情を感じるのを避けるために、「何が起きているか」という事柄だけを話す
- 感情には触れない

ストーリーばかり話して、自分の気持ちは話さないパターンよくあります。

4.いつも忙しくしている

- 忙しくしてれば、奥底にある心の痛みや悩みを感じなくてすむ
- 忙しくして目を向けないようにしている
- いつも予定を入れていないと嫌

5. 自分を責める

「自分はダメだ」って言うていけば、
その奥にある怒りや劣等感や
自分には価値がないって辛い気持ちに触れなくてすむ。

6. 人を責める

- 人を責めることで、自分の劣等感や心の傷から遠ざかることができる。

7. 人の悩みや問題にフォーカスする

- 人の悩みの解決に忙しくしていることで、自分自身の悩みに向き合うことを避ける。

質問

あなたは、どんなクセがあると思いますか？
どんな時にそれが出やすいですか？

本音抑圧の行動のクセ

1. 能力を高めることに躍起になる
2. 人の役に立つことで自分の価値を感じる
3. 「出来事」「起こったこと」の話に終始する
4. いつも忙しくしている
5. 自分を責める
6. 人を責める
7. 人の悩みや問題にフォーカスする

本音抑圧の性格のクセ

1. 人や周りに合わせる
2. 自分の価値を他人の評価によって決める
3. 自分を取り繕う、隠す
4. 完璧主義
5. 感情を感じないようにする
6. 自分の感覚・ニーズが悪いと思う
7. Noと言えない
8. 自分の苦しみを軽視する

1. 人や周りに合わせる

- ホンネを押し殺して、人に好かれるようなことをしたり言ったりする
- 相手に合わせて、自分の意見や行動を変える

2. 自分が価値ある人かどうかを 他人の評価によって決める

- 自分に自信がないので、人に「大丈夫」って太鼓判押してもらわないと、不安でしようがない

3. 自分をとりにつくろう、隠す

- ホントはできないのにできるふりをしたり
- 知らないのに、知ったかぶりしたり
- 疲れてるのに、元気なふりしたり
- やりたくないのに、Noと言えなかったり

4. 完璧主義

- 失敗やミスをする自分を許せない
- どれだけやっても、まだダメだ、と思う
- 常に「自分はまだ足りない」不足感から抜け出せない
- 努力している自分を認めない

5. 感情を感じないようにする

- スマホ・テレビをだらだら見たり、たばこ、アルコール、セックス、食べる、過度の運動などで、気を紛らわす

6. 自分の感覚・ニーズが悪いと思う

- 自分の「したい」「したくない」って欲求が正当だと思えない
- 自分の素直な欲求を満たそうとすると、なんとかそれを正当化しなければいけないような気になる

7. Noと言えない

- 「ノー」を言って自分のニーズを主張したり
自分を守ることに罪悪感を感じる。

8. 自分の苦しみを軽視する

- 「もっと苦しんでいる人がいるのに、こんなことで苦しんじゃいけない」
- 「こんな小さなことで悩んでいる自分はダメだ」
- 自分で自分の苦しみを小さく見る

質問(ブレイクアウトルーム)

無意識に自分の感情を押し殺しているパターンを見てきて、
今、あなたは、どんなことを感じていますか？

例：

特に良く出てくるパターンに気がついた

すごく多くてビックリした

感想、疑問、質問、なんでもOKです

新しい思いやりの声を育む

①本音抑圧のクセを愛を持って
理解する

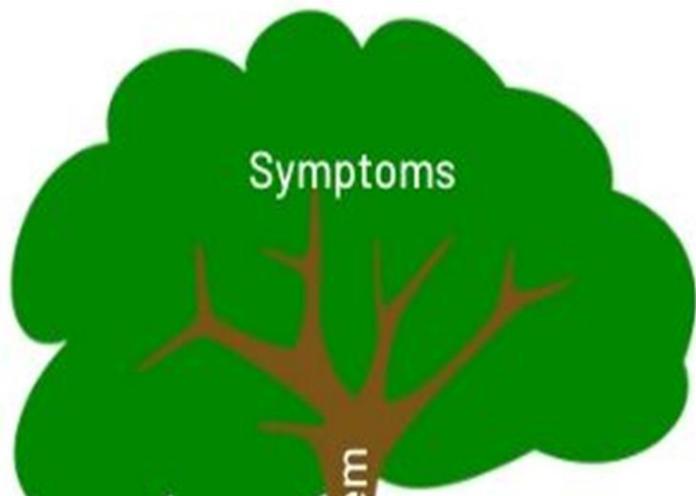
ここまでで…

あなたの生きづらさの原因は
「感情の抑圧と逃避にある」
ということをお伝えしました

では

**何が感情の抑圧・逃避を
引き起こすのでしょうか？**

何が感情の抑圧・逃避を引き起こすのか？



本来の自分を生きていない

感情の抑圧・逃避

無意識の〇〇〇〇〇〇

Causes

悩みは表面の現象

本当の原因は、無意識の感情の抑圧・逃避

さらに深いところに...

無意識の〇〇〇〇〇〇

それが感情の抑圧・逃避を引き起こしている

ここから↑は従来のセッションでアプローチできる内容

ここから↓は心理療法でしかアプローチできない内容

こたえは

無意識の思いこみ

無意識の思いこみとは？

- 両親や主な養育者との関係性の中で認められるように、愛されるようにと生きるために身に付けた**無意識の思いこみ**
- 育った環境の中で取り入れた**自分を制限したり粗末にする価値観**
セルフイメージ

無意識の思いこみ

ありのままの自分は誰(親)からも愛されない

ありのままの自分には価値がない

無意識の思いこみは

「どこか自分が悪い」

という漠然とした不安感にあらわれる

あなたは何も悪くないのに
「自分が悪い」と
思い込んでいるのです

**これが今までずっと
生きづらさが
解決できなかった本当の理由**

悩みや生きづらさがまるごとなくなっ
て
幸せにすべてがうまくいく人生を
手に入れるには

「本当は自分は何も悪くないのに
なぜか無意識に自分が悪いと思うようになってしまった」

その根本原因を過去を振り返りながら
見つけることが不可欠

その原因が見つかりと

「自分は全然悪くないんだ」

「理由があって今の生きづらさがあったんだ」

と思えてくる

それが本当の問題解決につながります

あなたは1ミリも
悪くありません!!!

なのに、なぜ自分が悪いと
思うようになったのかというと……

親に合わせてるため

- 幼少期や子ども時代は、親がいなければ本当に死んでしまう
- 親とのつながりは、文字通り、生命線
- 親や周りに合わせようとするのはサバイバルゆえのこと



子ども時代、どんなことで
親に合わせてようとしてきたのか？

親や周りから受け継いだ善悪の基準 (マイルール)

親や文化、社会から、無意識にいろいろなことを受け継いでいる

- 働かなければいけない
- 人に迷惑をかけてはいけない
- 人を怒らせてはいけない
- 時間は守らなければいけない
- 人を嫌ってはいけない
- ちゃんとしなきゃいけない
- 親の言うことを聞かなければいけない



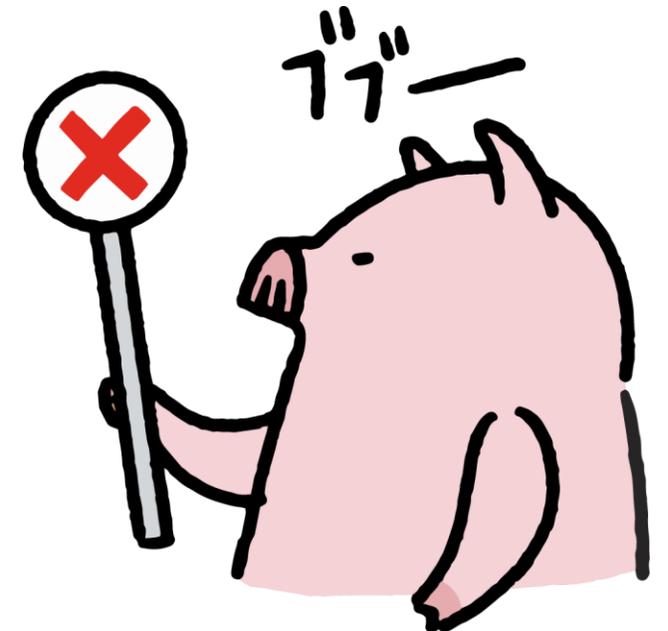
親や周りから受け継いだ善悪の基準 (マイルール)

- 子ども時代に取り入れた
親の価値観や行動
文化的な価値観 が自分をつくる
- わたしたちの中で
「そうでない自分は悪い子」と解釈されて取り入れられる
- もともとは、外から取り入れたものだけど
自分の中の揺るがない「マイルール」となる

周りからいろんなことを
受け継いだ結果
何が起きたかというと・・・

めっちゃや厳しい**心の裁判官**が生まれた！！！！

その厳しい裁判官が
自分をいつも厳しく監視するようになった



親に合わせようとした結果……

- 自分がどう思うかよりも人からどう思われるかの方が大事
- 波風が立つのが嫌で、人に自分の言いたいことが言えない
- 嫌われないように、いつも人の機嫌取りをする
- 自分を犠牲にしてまで周囲の人を満足させようと頑張る
- 周囲から期待される役割に縛られて自分を生きれない

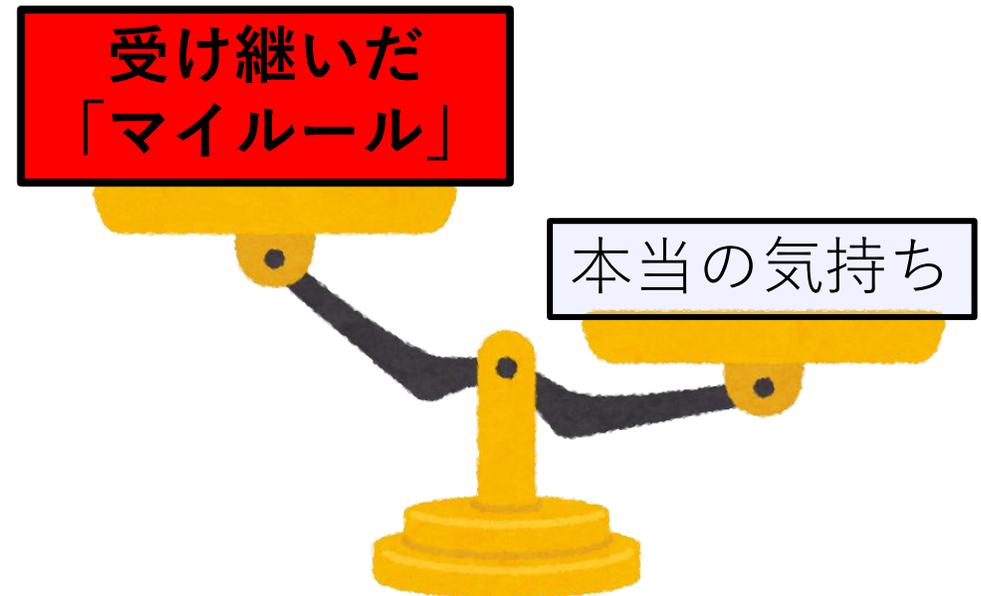
自分より人を優先

- この葛藤で、動けなくなっていて苦しい
- 自分にだって言い分もニーズもあるから



- 心の裁判官に従って
自分の本音を小さくするクセがついた

- 良い悪いの判断を
瞬でやってる！（自動）



無意識に

「自分が悪い」と思い込んだ結果
何が起こったか？

感情を出さないと決めた

どうせわたしが悪いんだから…
どうせ分かってもらえないから…

- 「言わないでおこう」
- 「なかったことにしておこう」
- 「親を心配させたくない」
- 「言うだけムダ。余計傷つく」



子どものころ、 あなたの親はどんな感じでしたか？

- 親に話しても分かってくれなかった、聞いてくれなかった
- 親がかまってくれなかった、親に甘えられなかった
- 親が厳しい、いつもガミガミ怒っていた
- 親に褒められた記憶がない
- 家で誰も感情をオープンに出さない、気持ちを話さない
- 本当の気持ちを話すと余計にこじれた
- 親が感情的に不安定、病気
- 親が忙しい、大変そう

自分の気持ちを
受け止めてもらえない状況で

一人でつらい感情を感じることは
子どもにとって、あまりにも辛すぎる

だから感じないことを学んだ

- そんな状況で、つらい感情から逃げようとするのは別に悪いことではない
- つらすぎて、こわすぎて、耐えられない。
- そのとき、あなたは親や信頼できる大人に話しましたか？

- きっと話すことなんて、できなかつたと思う
- 親もあなたの気持ちを察していないと思う
- つらい時、誰にも言わないで、あなたは一人で何とかしようとしてきた

- 一人ではどうしようもできなかったから辛い感情から逃げた。押し殺した。
- 辛すぎる気持ちから自分を守るために感じなくてもすむように、いろんな方法を身に着けた
- 蓋をしたり、追い払ったり、否定したり気をまぎらわしたり、忙しくしたり、食べたり、ポジティブでいようとしたり…



- 感情から逃げることは、自分を守るため
- だから、感情を抑圧・逃避するクセに対して感謝
- 今まで守ってきてくれて「ありがとう」
- 感情の抑圧・逃避のクセを悪者扱いしなくていい

あなたが辛い感情を
追い払ったり、なくそうとするのは

むかし

あなたを守るための
最善の努力

だった

ボディガードさん



その一方で・・・

- 今まで自分を守ってきた嫌な感情の扱い方がうまくいかなくなってきた
- それは、本当の気持ちを感じないようにすることは自分をないがしろにしていることと同じだから
- 何度もぶり返す嫌な感情は「あなたは自分の本当の気持ちを無視してるよ！」という、深い自分からのSOS

• **ずっと無意識に感情を抑圧したり、感情から逃げたりしてきたから、自分で自分の本当の気持ちやニーズを、否定したり、軽視したり、小さく見たりするクセがついた**

- **でも無意識すぎて、自分では気づかない**
- **気づいていてもクセになってて変えられない**
- **これが生きづらさの根本原因**
- **悩みが堂々巡りする理由**

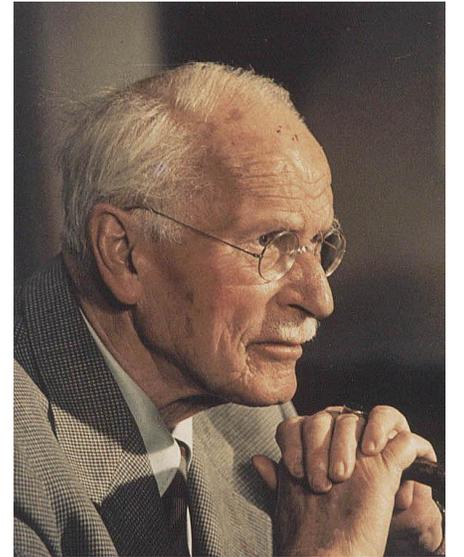
じゃあどうすればいいかということ・・・

人生の棚卸をして
過去を振り返りながら
ずっと押し殺してきた
本当の気持ちに気づく

深層心理で有名なユング

'Our suffering comes from our unlived life:
the unseen, unfelt parts of our psyche.'

わたしたちの苦しみは
わたしたちが生きていない命からくる
つまり、私たちの心の中の
**気づいていない部分、認めたくない部分、
見て見ぬふりをしている部分、未消化の感情が
苦しみを生み出しているのだ**



- 今あなたを悩ましている生きづらさはもともとは愛の表現だった
- だから、生きづらさを“なくそう”としてはいけない
- いやし = なくす ではない
- **いやし = 〇〇する**

- 今あなたを悩ましている生きづらさはもともとは愛の表現だった
- だから、生きづらさを“なくそう”としてはいけない
- いやし = なくす ではない
- **いやし = 理解する**

ボディガードさんと仲良くなるワーク

- お茶を出すワーク
- 感想シェア

新しい思いやりの声を育む

②RAINBOW

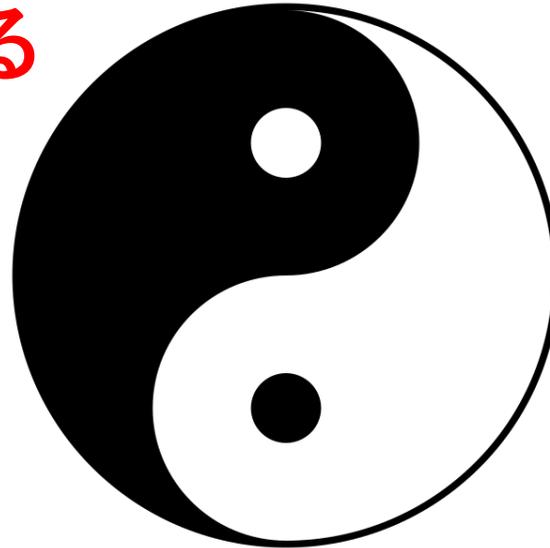
自分を受け入れる実践

慈愛

苦しい自分を受け入れる

押し殺した感情に気づいて
本来の自分を受け入れる

不安や怖れを感じている
自分を深く理解する



勇気

自分や人生の可能性を
受け入れる

自分を信じる
行動する
耐え抜く
最高次元の自分を生きる

**【両方セット】で実践した時
現状を突き抜けて、本当に望むステージに行ける**

自分を受け入れる実践



自分を生きる

慈愛

勇気

自分を受け入れる実践

あなたはあなたの想像を絶するほど
すでに大きな力をもっています

**長い間、悩んでいると、悩んでいる自分が
自分のすべてと感じてしまう**

今よりももっと大きな自分が、自分の中に
すでにいることを受け入れていない！！

古い自分（恐怖）と新しい自分（信頼） の引っ張り合いは必ず起こる！

怖い！危ない！
そっちいかない
方がいいよ！
今までのままだが
安全だよ



だいじょうぶ！
自分を信じる勇
気を出そう！
きっと乗り越え
られるよ！

新しい自分と古い自分の間をいったり来たりする

だから

習慣化がカギ！

セルフコンパッション7つの習慣 RAINBOW

わたしが臨床経験をとおして見えてきた
人生が根底から変わるプロセスに
必要な慈愛は7つ

そのままの自分で
幸せにすべてがうまくいく
ための原理・原則



セルフコンパッション7つの習慣 RAINBOW

- アメリカの心理療法家&瞑想ティーチャーTara Brach RAIN
- ラディカル・アクセプタンス
- わたしがBOWを足した



RAINBOWの1つ1つの実践は “受け入れる”

- セルフコンパッションは「思いやり」「慈愛」と訳される
- 自分を生きるための慈愛は、ただ自分に優しくするだけではない
- 実践的には、「受け入れる」
- セルフコンパッション7つの習慣1つ1つが“受け入れる”

RAINBOWの実践は 自分を生きる最高の慈愛の実践

- ① **気づく**: 今、自分の内側で起こっていることを受け入れる
- ② **受け入れる**: 感情を変えようとしなくて受け入れる
- ③ **掘り下げる**: もっと深い本当の気持ちを受け入れる
- ④ **思いやる**: つらい自分を愛を持って受け入れる
- ⑤ **信じる**: 自分の可能性を信じて受け入れる
- ⑥ **耐え抜く**: 人生のプロセスを信じて受け入れる
- ⑦ **自分を生きる**: 自分のすべてを受け入れる

Recognise 気づく



- 普段意識は外向き
- 自分の内側で、また体の中で何が起きているか 意識を内側に向ける実践
- 自分のありのままの感覚・感情へのセンサー、を磨いていく

忙しい日常に埋もれて自分を気にかけるのを忘れてない？
モヤ、イラっとした時に、ちゃんと言語化してますか？
それともスルー？

Allow 受け入れる



- ありのまま受け入れる = 変えようとしなない
- 感情をそのままの大きさを存在させてあげる

「こんなふうに思っちゃいけない」
「こんな気持ち感じたくない」と自分で自分の気持ちを小さくしていませんか？

Investigate 掘り下げる



- 表面の感情の下には、もっともっと深い もっと本質的な感情が渦巻いている
- なんでそう思うのか、興味を持って自分と対話することは、自分への慈愛
- まずは、体のどこで感じるかをチェック

※掘り下げて辛くなった方はいったん掘り下げるのをやめましょう

※正しい掘り下げ方があります

※心のプロセスの最重要: 安心感 (ペースが大事)

Nurture 思いやる



- 不安な自分、傷ついて悲しい自分に対して、ホッと安心できる言葉をかけてあげる
- 「大丈夫だよ」
- 「このままでいいよ」
- 「大好きだよ」
- 「なんとかなるよ」

Believe 信じる



- 自分の素晴らしいところ、自分の価値、自分の可能性を、積極的に信じる練習
- 自分を信じることは行動に移って初めて完了
- 行動がなければ何も変わらない

Outlast 耐え抜く



- なかなか良くなならない暗闇の時期を通ることも、人生にはある
- 人生を無理やり動かそうとジタバタするのをやめて自分を越えた、人生のプロセスより大きな力を信じて受け入れる
- つらい時期、持ちこたえることができるのは、自分への信頼の現れ

Wholeness 自分を生きる



- 自分の闇も光もすべてを引きつれて
自分自身を生きる
- あなたがあなたを生きることが
あなたの使命！

それ以上に大切なことは何もない

セルフコンパッション7つの習慣 RAINBOW

わたしが臨床経験をとおして見えてきた
人生が根底から変わるプロセスに
必要な慈愛は7つ

そのままの自分で
幸せにすべてがうまくいく
ための原理・原則



自分を生きるセルフコンパッションは あなたをマイナスからゼロへ、ゼロからプラスへ さらにプラスからプラスへと引き上げていく

本来の自分と出会う段階

- 自分を知り深く理解する
- 本物の自己受容を育む
- 特に苦しい自分を受け入れる

エッセン
シャル
コース

思いやりのある自分関係を固める段階

- 古い自分と新しい自分の葛藤を習慣化へのエネルギーに変える
- 素晴らしい自分も受け入れる
- コミュニケーション力をつける

ステップ
アップ
コース

オーセン
ティック
ライフ
コース

望む人生をつくる段階

- 本当にやりたいことをやる
- 幸せを感じる力を育む
- 誰かの力になれる自分

R

A

I

N

B

O

W

マイナス

→

ゼロ

→

プラス

→

もっとプラス

感想・質問タイム(ブレイクアウトルーム)

Q.いつもRAINの順番でやらなければいけないのか？

今日のまとめ

- 自分らしく生きるには
 - ①ありのままの自分の本心を知って受け入れる
【新しい思いやりの声】を育む
 - +
 - ②自分らしさを妨げている心のブロックを見破り
【古い自己否定の声】を手放す

両方セットでやるのが大切！

今日のまとめ

- 思いやりのある自分関係を育むことが、すべての悩みを解決する根本解決
- 自分の本音抑圧のクセを知る
- クセは自分を守ってきたボディーガードさん
- お茶を出すワーク
- いやしは理解
- RAINBOWは**そのままの自分で幸せにすべてがうまくいくための原理・原則**

次回は

- 4月5日(土) 10:00～11:30 Q&Aセッション
- 4月15日～20日旅行中のため、お休みします

ワークなど提出したい方は、**12日(金)**までに
送ってくださると助かります