＊＊＊フォローオンラインサロン　第１回メール講座＊＊＊

■ご参加の際の注意点■

守秘義務に関して：

このサロンにご参加いただいた方の個人情報・及び、個人に関するあらゆる会話などは、サロン外で話すことを禁止いたします。

こちらのサロンでは、それぞれ皆様からのご質問もお受けいたします。

参加者の方が、深いご自身の悩みなども、安心してシェアできますよう、ご協力をお願いいたします。

著作権に関して：

このサロンの内容・及び、メール講座の内容、live 配信で話したことは、すべて斎藤芳乃に帰属いたします。

一部改変・引用・無断で他者に公開することを禁止いたします。

無断で掲載・使用などした場合は、法律で罰せられます。ご了承ください。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

オンラインサロンの皆様こんにちは。

マリアージュスクールの斎藤芳乃です。

本日より、オンラインサロン始動ということで、まずはこうして「メール講座」より開始させていただきます。

これから 3 ヶ月の間、どうかよろしくお願いいたします。

Live 配信は今週の金曜日からになりますので、また前日になりましたら改めてメールをさせていただきますね。

さて、第 1 回のメール講座のテーマは、「なかなか変われないけれどどうしたらいいの？」というご質問への、基本的な回答とワークになります。

まず、「潜在意識を書き換えたら、その日のうちに奇跡が起きた」というクライアント様がたくさんいらっしゃることは事実です。

そして、そうしたクライアント様の中で何が起きているかというと

１．　極端な感情の解放（カタルシス）

２．　極端な価値観の変化

が起きているんですね。

まず１の感情の解放については、これまで自分が抱えていた苦しみ、悲しみ、辛さ、孤独感、絶望感、焦燥感、怒り、恨み、嫉妬、不安などなど･･･こうした感情を感じきっています。

感じ切るというのは、「そうした感情があることをそのまま認めている」ということ。

「ああ、私はこんなにも恨んでいたんだ」

「ああ、私はこんなにも怒り狂っている」

という、一見、自分が認めたくない感情に対してもまっすぐにそれがあることを認めるということです。

同時に、「悲しかった」「辛かった」「嫌だった」という、目を背けたくない、ずっと自分が見ないふりをしていた感情も、あるんだなあと認めることです。

ここで、多くの方が誤解をしてしまっているのですが、

感情を感じきるとは、ただ怒り狂ったり、暴れたり、泣きわめいたり･･･ということではないんですね。

もちろん、2次的な反応として暴れたくなる。2次的な反応として、何もやる気がなくなってずっと泣いていたくなる、悲しい曲をずっと聴いて落ち込んでい

たい･･･という「反応」が出てしまうことは正しいことです。

けれどもそれ以前に大事なことは、

「ああ、こんなにも私にはこの感情があったんだな」と、それをただ、じんわり、「あるんだ･･･嫌なのに、否定したいのに、見ないふりしていたのに、あるんだなあ」と認識してほしいのです。

このとき、こうした感情があることを認めずに目を背けてしまうと、「感情を感じるってどういうことですか？」と質問をしたくなったり、「それがあるってわかったので、そこからどうしたらいいですか？」というようになります。

これは、「意識が外を向いて、その感情があることを認めないように、集中力が切れていること」になります。

つまり、「本当に自分の中にその感情があることを認め、受け止めていく」時には、「他人など関係なく」、

「ああ、あるんだ･･･どうしよう、見たくない、でもある。ああ、それを感じている」

というように、ものすごく孤独な作業をしなければならないのです。

ここが、まず、皆さんのネックになっているところです。

誰もが自分の感情から目を背けたくなりますし、「それがある」ことを認めてしまったら、やっとやっと自分のことを保っているのに、保てなくなってしまう･･･そんな気持ちになるかもしれません。

実際に、「なんとか苦しいことがあってもようやく立っていられるようにふんばっているのに」という方は、特にこうした感情にフタをしているので、「在る」ということさえ認めるのは恐いと思います。

他にも、「こんな自分見たくない」「私はこんなくだらない人間じゃないと思っ

たのに」「まさかこんな子供じみてるなんて」「もっと自分は強いと思っていたのに」「まだ愛しているなんて」「許したはずだったのに」「そんなに根に持っているの？」などなど、抵抗があると、こうした感情が「在る」ということを、認めづらいです。

「私はこんな人間だと思いたくなかった」という気持ちですね。

しかし、まずはこうした感情があるんだな･･･

「私は確かに、その時、そう感じて（思って）しまったし、まだその時の心の傷が癒えてなく、そう思いたくないのにそう想い続けてしまっていたんだ」

だから、悲しい。だから、怒り狂っている。だから、こんなに孤独なんだ。

その感情があることを認めて、「そっか、辛かったね」と、他人に同情するように自分に対して同情と理解を示してあげてください。

「かわいそうだったなあ」と、じんわり、自分のために思ってあげるということです。

これが「感情の解放」＝「過去、自分がこだわって潜在意識にこびりついていた感情を変化させていく」というきっかけになります。

そして次に、「極端な価値観の変化」です。

これは、何か無理に自分を洗脳しようとするということではなく、むしろ、「自分が極端に自己洗脳をしていたんだ（洗脳されていたんだ)」ということに気づくことからはじめてみてください。

たとえば、自分にはよいところもあるのに、毎瞬毎瞬、「だから私はダメなんだ」「だから愛されないんだ」と、極端に自分を痛めつけていること。

「両親がこう言ったから」と、極端に自分のダメなところばかりを考え続けていること。

世の中にはもっと怒ったり笑ったり自由にしている人がいるにもかかわらず、

そういう人に「自由でいいなあ」と嫉妬しながらも、「私はできない、どうせできっこない、どうせ許されない」と、極端に自分のことを追いつめていること。

こうして「自分が極端に自分を追い込み続けている」ということを自覚してみてください。

自分に対して褒めたり癒したり、ポジティブな気づきを得ることもとても大切なことです。
しかし同時に、潜在意識が変わる瞬間は、「ショックを受けて正気に戻る」ということが必要になります。

つまり、極端に自分を褒めたりする前に、「自分が極端に自分を追いつめていらリ、自分を許していなかった」というような、極端な自罰思考に気づくことが大切なのです。

こうして気づくだけで、「極端な集中」がなくなっていきます。

集中＝エネルギーが注がれる＝自己洗脳＝現実化となりますから、集中が終わると、「別の価値観を入れる余白」が潜在意識＝脳に生まれます。

これが新しい変化の基礎になっていくわけですね。

どちらのワークも、普段お伝えしている以前の、もう少しやさしいところから始めていますが、実際に変化をしている方は、

「ショックを受ける」

「目が覚める」

「泣く」

という解放のプロセスをたどっていらっしゃるんですね。

掃除にこれは、誰かがやってくれるものではなく、「自分が自分の心と向き合って、はじめて見えてくるモノ」です。

孤独かもしれない。

見たくないかもしれない。

でも、ずっとフタをしていたけれど、それはあって。

確かに私はそれをやっていたのかもしれない。気づけばほら･･･こんなふうに自分と向き合うことで、現実を変化させていく大きなきっかけ＝潜在意識＝脳の変化になっていきます。

まずは、このレッスンをやってみてくださいね。

こちらのレッスンをふまえた上で、金曜日に live 配信でお目にかかれますことを心待ちにしております。

これからどうぞよろしくお願いいたします。

暑くなったり寒くなったりの毎日になってきましたね。

季節の変わり目です。どうかお身体大切になさってくださいね。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

今回のワークは以上になります。

次回は、さらに潜在意識を変化させる＝愛を得るという現実の変化を得るため

の潜在意識レベルの変容について、お伝えしていきます。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊