

フォローオンラインマリージュサロン第1期

■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。

目次

■第1回メール講座.....	3
■第2回メール講座.....	9
■第3回メール講座.....	14
■第4回メール講座.....	20
■第5回メール講座.....	27
■第6回メール講座.....	31

■第1回メール講座

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齋藤芳乃です。

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ころ

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きた感情も、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いくなる。2次的な反応として、何もやる気がなくなってしまう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怖いと思います。

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思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始めてみてください。

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行っ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たら、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」がなくなっていくます。

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、はじめに見えてくるモノ」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。

■フォローオンラインサロン第2回メール講座「恋愛へのメンタルブロックの外し方は？」

こんにちは。
心の花嫁学校マリアージュスクールの斎藤芳乃です。

先日は、第1回 live 配信をご一緒していただき、本当にありがとうございました！
たくさんの皆様から「集中できました」「よかったです！」というご感想を頂戴し、また、繰り返し繰り返し動画もご覧いただいているようで・・・
こうして皆様のお役に立てましたこと、心より感謝申し上げます。
引き続き、皆様の現実の変化＝潜在意識の変容の一助となれますよう尽力してまいりますね。

それでは、第2回のメール講座は、「恋愛へのメンタルブロックの外し方」についてです。

第1回目のメール講座・live 配信動画では、「どうして変わらないの？」ということにフォーカスしてお伝えさせていただきました。
そして2回目は、いよいよ恋愛への働きかけとなります。

まず、恋愛がなかなかできない・出逢いがない・・・という場合、「子供時代のトラウマが」「過去にこうやって男性から傷つけられた」という理由以前に、

「脳が恋愛を受け付けない状態になっている」

ということに気づいてあげてほしいですね。

これは多くの方が誤解していることなのですが、私たちの脳は、「集中していること以外のことを排除する」という性質を持っています。

これは、その人の人格がとかトラウマがとかは関係なく、単に、「脳の機能」の問題で

す。

この機能があることによって、「脳が、恋愛以外のおかしな方向にフォーカスしている場合は、そちらに無意識に向かってしまう」ために、現実の変化が起こらないということが起きてきます。

実例をあげてみますね。

Aさんの場合「奇跡を起こしたい！ どうして起きないの？」ということにばかりフォーカスし、悩んでいる。

このケースでは、「奇跡を起こす！」という劇的な変化にばかり意識を向け、さらに、「どうして起きないのか？」という問題解決に脳が集中しているため、「恋愛に必要なちょっとしたこと」に全く意識が向いていないのです。

たとえば、Aさんの場合は劇的な変化よりも「デートにどういう服装で行きたいかなと思って、ちょっとショッピングしてみる」「こういうレストランで食事ができたらいいなと思って、カップルがいることをほほえましくうらやましくしてみる」というような、「デートや恋愛に対する意識の向け方」が大切になります。

こうした「恋愛を自分の人生に取り入れる」「恋愛の要素を採用する」ということが、女性性を開くことになり、潜在意識が恋愛を引き起こす許可につながっていくんですね。

しかし、問題解決＝奇跡体験にばかり意識を向けていると、「奇跡を起こす」ことにばかり集中しているため、恋愛の要素が自分の中に起こらず、結果、女性性が生まれることもありません。

そのため、男性の潜在意識で見ると、「私は奇跡を起こしたいだけで、特に女性としてどうこういうわけではないです」というようにメッセージを受け取ってしまうのです。とても怖いことですが、潜在意識のレベルでは会話が直接的になるため、男性から見たらこうした「拒絶感」を感じてしまうのです。

けれど、女性性の要素を取り入れることによって、「デートしてみたい」「デートしたい」「男性を受け入れたい」「喜びを自分の人生に起こしたい」という意欲＝許可につながります。

そのため、男性の潜在意識では、「この女性は男性を受け入れたがっているし、自分が声をかけても拒絶されないな」というような認知になります。

その結果、「声をかけられる」ということにつながるんですね。

実際に、「素敵な恋がしたいなと思ってエステに行った帰り、声をかけられました」というパターンがあるのはそのためです。

エステに行くことが正解なのではなく、「その人は、エステに行くということが自分の恋愛の要素＝女性性＝男性を受け入れることにつながったからこそ、男性を受け入れた＝声をかけられた」という現実につながったということなのです。

ですので、具体的にどんなことをするのかは、人によって異なります。

「可愛いパジャマを買っていたけれど、今までおろさなかったからおろしてみました」という方も、その2ヶ月後に婚約されました。

パジャマが正解なのではなく、「その人の恋愛の要素＝女性性＝男性を受け入れる許可」がパジャマだったということです。

よく自己啓発の書籍や恋愛の指南本を読み、そのとおりにしてみたけれど（例えば花を買って生けてみたけれど）でも何も起きなかったというのは、それがその人にとっての女性性を開く要素ではなかったからです。

人によっては、ミルクティーを飲むこと。

人によっては、仕事を休んでぼーっとすること。

人によっては、旅行に行くこと。

人によっては、デートスポットを調べること。

これが、恋愛の要素になります。

ただ、「将来、こんなふうに綺麗な星を見に行けたらいいな」ということを思って、綺麗な星の写真集を買うだけでもいいかもしれません。

「私はこんな感受性を活かした仕事をしながら、自由にパートナーと暮らしてみたかったな」というように、自分が本当にやりたいことをやるだけでもいいかもしれません。

あなたの女性性を開く。

パートナーがいる生活を思い浮かべながら、それに伴った行動を試みる。

マグカップを買う。ワンピースを買う。部屋を掃除してみる。食事を変えてみる。

その瞬間に女性性は開き、それが恋愛の許可につながるため、現実の変化に変わっていくのです。

メンタルブロックというと、とても難しいことのように思えてしまいますが、こうして「あなたが女性として生きることを、まずは心から許可してしまう」ということが、メンタルブロックの基本となります。

これを差し置いてトラウマを癒したとしても、脳が別のところに集中していたとしたら、許可は出ませんので変化は起きません。

でも、簡単だからこそ、多くの方が見逃してしまう部分なんですね。

リップグロスひとつ。そこにあなたの女性性の開花と、恋愛の許可を託す。

こうしたことを、今週金曜日の live 配信までに、必ず一つやってみてくださいね。

そして今週の live 配信では、このメンタルブロックを外すこと＝女性性の基本的な癒しのワークを行っていきます。

ワークの再生回数が非常に多いため、皆様繰り返しできる女性性の癒し＝トラウマや怯えの除去をまずは考えています。

なぜこの部分を扱うかという、せつかく女性性を開いて許可をしたとしても、心の奥底に怯えがあると、たとえば「自分が綺麗になったら痴漢にあう」というようなトラウマがある場合、「痴漢に遭うのが怖いから女性性を開かない＝自分が綺麗になる情報を避ける」というようにしてしまうからです。

このように、トラウマがあることによって、私たちは自分が女性として美しくなることを回避します。

恋愛をしたいと望んでいるのに、「おかしな目に遭いたくない」「同性に嫉妬されたくない」「どうせ別れる」など、女性としての悲しい感情や思いがあることによって、無意識に「恋愛がうまくいくためのすべてのことを避ける」ことになるんですね。

ですので、まずはこの部分を、皆さんと一緒に解放していけたらいいなと思っています。

それでは今回のメール講座は以上になります。

今回のワークは宿題です。ぜひやってみてくださいね。そして宿題をやった方は、サロンのメールアドレスまで「宿題やりました！」メールをいただければ幸いです。^^
オンライン配信で、イニシャルで言及させていただきますね。

よろしく願いいたします。また金曜日にお目にかかれますことを楽しみにしております。

次回の live 配信は、9月14日(金)19時からとなります。

Live 配信では、今回のメール講座で出した宿題にも言及しますのでぜひ、ひとつでいいので実践してみて、メールでご報告くださいませ。

女性性の開花と、トラウマの除去。いよいよ、花嫁になるための準備がはじまっていきます。またリラックスしてご受講いただければ幸いです。

■第3回フォローオンライン花嫁サロンメール講座

こんにちは。マリアージュスクールの斎藤芳乃です。

第2回の宿題も、live 配信も、すでに多くの皆様にご覧いただき本当にありがとうございます。

また、続々のご質問なども頂戴し、奇跡体験談とあわせて本当に感謝しております…！

さて、今週金曜日の live 配信では、皆様からのご質問にお答えする形で、6~7個ほどのワークを一緒にやっていきたいと思います。その前に、まずはメールで皆様が潜在意識を書き換えられない深い原因について、対処方法をお伝えしていきますね。

今日、お伝えすることは2つです。

ひとつめは「許せない罪悪感の対処」。

そしてふたつめは、「ネガティブなことを思ってしまう自分に対して」。

どちらも複数の方から頂戴していた質問です。

まずひとつめに関しては、「親を許せないんですがどうしたらいいですか？」「自分の過去を許せないんですがどうしたらいいですか？」というご質問ですね。

これは、普段から講座でもお伝えさせていただいていますが、「許さないでください」が正解です。

たとえ相手が親であっても、です。もちろん、許そうとして許せる方なら、無理に許さないということをする必要はありませんが、本来、自尊心を持つ対等な人間として、わたしたちは自分にふりかかる不当な扱いを許してはいけないのです。

これは何かというと、

たとえば、わたしたちが生まれたとき、わたしたちは何も分からない真っ白な状態でこの世界に生を受けました。

赤ちゃんですね、そのときは言葉もわかりませんし、自分が誰かということもわかりま

せん。もちろん、ここが日本だと言うことも、自分の性別すらわからないでしょう。

けれど、大人になるにつれ、わたしたちは「自分の性別」「名前」を教えられます。つまり、ここであらゆる情報を、「その情報源に基づいて教わる」わけです。そして、ここでもしも、「自分が苦しむような情報を植え付けられた」として、それはわたしたちのせいか？ということを考えてみて欲しいですね。

自分の名前は、自分のせいではなかった。自分が欲しかったものではない。だとしたら、「自分が苦しむような情報を植え付けられた」のも、わたしたちのせいでしょうか？違いますよね。自分では選択できなかったということです。

自分では選択できなかったのに、たとえば嫌なことばかりを言われた。否定的なことばかりを言われた。女の子として生まれたことを否定ばかりされた。勉強ができないということを一方的に責められた。

言われたくないことを言われる。しかもこのとき、あなたは故意に、わざとそれをしなかったのではなかったのかもしれませんが。どんなに頑張っても勉強できなかつたり、どんなに頑張っても容姿などは変えられなかったでしょう。性格が暗いと言われることも、もっともっと素晴らしい家庭に生まれて「いい子ね」「生まれてきてくれてありがとう」と言われて育ったとしたら、そもそもその性格にならなかったかもしれません。

周囲の環境によって、今の自分にしかなり得なかった。もちろん、それが嫌で、なんとか別の自分になろうとしていたことでしょう。その苦しみを理解することができます。でも、あなたの潜在意識には、あなたが望まないことばかりをインプットされてしまって、「自分が望まない自分になってしまった」。

この「どうしようもないこと」を、許す必要はないのです。

自分が自分の意志で望んだわけではない。しかし、「勝手に自動的に周囲が起こしていたこと」に巻き込まれていただけである。

しかも、自分は何度も何度も、「そうしたことが嫌だ」と時に訴え、泣き、やめてもらいたいと願っていた。

それが終わるように、もしかしたら、自分のことを押し殺しながら相手に迎合することで、わざとすべてが終わるように、丸く収まるように頑張っていたかも知れない。

でも、終わらなかった。

だとしたら、そうした「自分が望まない行為」について、それを与える人を許す必要はありません。

もちろん、その相手も…（例えば両親など）、そうせざるを得ない理由があったのだと思います。

やはり愛情を知らなかった、それだけの生き方しか教えられなかった、最初からコミュニケーションが分からない、愛せない、などなど

その理由は、「頭で考えたら、理解できなくもない」こと。

しかし、だからといって、「それをやっていいということではない」。

なぜなら、あなたがもし、その相手だったとしたら。

きっと同じことはしないはずです。

だとしたら、そうした自分を苦しめる行為をした人を、決して許さないでいいんですね。

ここでは、法律とか、一般的にとか、一般論は必要ありません。

自分が苦しいと感じたことをやめてくれなかったとしたら、それがあなたの苦しみであり、すべてです。だとしたら、それをした人を、許す必要などない。

そして、許さなくていいので、「でも、ずっとその人にこだわり続ける苦しみを継続する必要もない」ということに気づいてください。

つまり、許さないという行為は、許さないから悪いということではなく、「あなたをいつまでも、粗末に扱った人にこだわらせて、人生を無駄にさせる」からこそ、苦しいのです。

許さないから倫理的に悪いとか、大人げないとか、そんな意見はここでは捨ててしまってくださいね。

そのうえで、「私はずっと許さないことで、もっと楽しいこともあるのに、もっと優しい人もいるのに、そういった人に目を向けられずにきたんだ」という、「憎しみへの過集中」に気づいてみてください。

こうなると、あとは選択です。

イライラすることがあってもいい、思い出して苦しむ瞬間があってもいいけれど、確かにそれは邪魔な感情だけれど、「でも私はそれをしないし、そんなことをする人にこだわらず、優しい人と関わる」という選択をする。

こうすることで、憎しみへの過集中を終わらせて、「別の視点で別の世界に目を向ける」ということができるようになります。脳の使い方ですね。

まずはこれを意識してみてください。

そしてふたつめの「ネガティブなことを思ってしまう自分に対して」。

これも、最初の説明を思い出してほしいですね。

ネガティブな想いというのは、苦しみだったり、苛立ちだったり、嫉妬だったり、心狭い自分であったり、憎しみ、憎悪、怒り狂う感じ、ヒステリー、悲しみ、極端な消極性などなど、だと思のですが、

こうしたことすべてを「思いたいわけではなかった」ということを実感してほしいのです。

自分はいくまで、そんな気持ちを感じたくなかった。

そして、そうした気持ちを感じるために生まれてきたのではない。

にも関わらず、「周囲の環境が厳しすぎて、いつもそうした感情を感じさせられ続けてしまっていた」ということ。

であれば、ネガティブな感情というのも、自分のせいではないのです。もし別の環境だったとしたら、あなたはそんな感情を感じるまでもなく、もっと別のことを感じながら、別の性格で生きていたと思うんですね。

だからこそ、ネガティブな感情を感じて、自分を卑屈に感じているときは、「これは本当の私ではなく、追い込まれてしまった自分なんだ」という、はっきりと犠牲者であることを感じてみてください。

そして、「こんなことをずっと感じなければならないほど、追いつめられてかわいそうだったね」と、自分に同情をしてあげてください、とても深い理解で。

皆さん、とても誤解をしていて、ネガティブな感情はあくまで「周囲がきっかけで感じさせられてしまったもの」であるのに、まるでネガティブな自分が悪いかのように思っ

てしまっているんですね。そんなときほど、「もし別の環境に生まれていたら？」と、イメージしてみましよう。きっとあなたは褒められて育ち、自信満々に、やりたいことをやりながら、生き活きと生きていたかもしれませぬ。

褒められて、いるだけでいいよと言われ、大切にされ、微笑まれ、理解され、抱きしめられて育ったのなら。

周囲に居る人もみな優しく、あなたは嫌なことを断ることができたとしたら。あるいは、断れないあなたを守ってくれる人がいたとしたら。

おそらく、ネガティブな想いなど抱かずに生きているはずですよ。

それが、本当の私なんだ。

それを感じてみてください。

そして次回の live 配信まで、この「私のせいではなかった、私は決して許す=受け入れて OK を出すなんてしないでもいい」「私のせいではなかった、私はそんな人間ではなかった」ということを、繰り返し実感してみてください。

こうしてあなたが「一方的に背負わされてきたこと責任を下ろした」時、「あなたは本当はどんなに美しい人間だったのか？」ということに気づけたら、それもメールで送ってどんなだったのかを聞かせてくださいね。

自分への誤解があると、それが、運命の人を遠ざける=素晴らしい人を引き寄せない原因になります。

そして、やがて「私はしょせんこんな人間」と、どんどん卑屈になり、不幸ばかりを引き寄せ受け入れる自動思考のまま生きるようになります。

許可が出ないのです。

それでは、引き続きメールでのご質問をお待ちしておりますね。

あなたの幸せと、現実の変化をいつもいつも願っています。

今週金曜日 9 月 21 日(金)の配信では、皆様からのご質問にお答えすると共に、「運命の人にめぐり逢う許可を出す」というテーマで、全体的にお伝えしていきたいと思います。

■第4回フォローオンライン花嫁サロンメール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

皆様、それぞれ抱えている問題やご質問をメールで頂戴し、本当にありがとうございます。
す。

おひとつおひとつ、皆様の想いを受け止めながら、授業に反映させて参りますので、引き続きよろしく願いいたします。

なお、明日、追加動画の方を送らせていただく予定ですので、そちらも動画撮影・アップロード終了次第、メールでご連絡させていただきますので、どうかよろしく願いいたします。

今回のメール講座は、ご質問にお答えする形でいくつか回答を提示させていただきますね。

○質問1 「泣けないのですが大丈夫ですか？」

大丈夫です。こちらに関しては、以前もお伝えさせていただいたかと思いますが、「泣く・泣かない」という目に見える変化が重要なのではなく、「自分がその瞬間、自分の心を感じる」ということが大切です。

たとえば周囲の人が号泣していたとしても、「あったかいなあ、気持ちいいなあ」とワークで感じてくださっていた方は、その日、講座後に行った合コンで素敵な彼と巡り会い、その2ヶ月後にはご結婚のご報告をいただきました。

このように、潜在意識の変化というのは「感覚・感情の変化」です。

泣くか泣かないかではなく、自分の心が何を感じるかにフォーカスをしてみてください。

○質問2 「感じるということが苦手で焦ります」

感じるということが苦手な場合、「今まで思考ばかりで、自分の本当の気持ちを感じることを極端に避けてきた」ということがあげられます。

たとえば「だるいな」「楽しい」「あったかい」何でもいいのですが、感じられる時は「自分の気持ちに寄り添っている」です。（だるい、面倒という気持ち自体は、自分自身の変化を避けているエゴの声ですので、「それ自体が自分が変わりたくない」と抵抗しているんだな」と捉えてみてください）

けれど、思考で考えていると、「ワークをこうしなければならない」など、頭デ考えて、「辛かった」という気持ちや、「本当はこうしたい」という気持ちすら感じる事ができなくなります。

この時、問題点は二つあります。

ひとつめは、「自分が今まで辛すぎて、自分の気持ちを感じないようにしていた」ということ。

あまりにも辛いことがあると、人はその感情を感じないように避けようとします。だからこそ、それを抑圧して生きている、その場合は、「私は辛いことがたくさんありすぎて、ああ、自分が大変だったとか、かわいそうだったということも感じないようにしないと生きてこれなかったんだなあ」ということを、ぼーっと考えてみてください。

この「ぼーっと」というのがコツです。

思考の焦りや、さまざまな内的な声に左右されることなく、「ぼーっとしながら、どうかになって自分に寄り添ってみる」という時間を、5分でもいいのでとることが大切です。常に追われている状態ですと、思考が常に回っていて、「潜在意識レベルの気持ちを感じる」ということが絶対にできません。

ですので、「ぼーっとしながら考えてみる」ということをしてみてください。

人は何かを常に考えているときは、「自分がこれを行っているんだぞ！」という達成感があるように思えるため、その満足感を感じるために思考自体が続けがちです。でも、実際は、ただ焦っているだけ、何かしているつもりになっているだけで、何も進んでいないというのが現実です。

だからこそ、こうした状態を変えるために、「何かする＝思考している私」をやめて、5分でもいいから自分と向き合ってみる。それをしてみてください。

また、さらにこのとき、「自分のことを自分で考える」ということは、実は孤独感があることです。

他の人のことを考えたり、「何か」を考えているときは、わたしたちはその「何か」に集中しているため、自分が一人きりではないということを感じずにすみます。

さらに言い換えると、「自分が孤独だと感じないようにするために、常に何かを考え続けている」と捉えてみてください。

そのうえで、「一瞬、一人きりを感じるがあったとしても、ここで自分を感じてしまえばもうだいじょうぶ、現実が変わっていくから」というように、ワークを進めてみてくださいね。

そしてもうひとつ、「自分が悲しみや苦しみを感じることによって、誰かが批判する（誰かが悲しむ）」という問題を抱えていると、悲しみを感じないように避けるようになります。

たとえば、自分が泣いていたら親に怒られた、自分が悲しんでいたら親もがっかりした、というような場合です。（もちろん、ここでは親だけではなく、あらゆる関係性の深い相手を想定してみてください）

その場合、「自分が感情を感じたら、相手は怒るんだ（悲しむんだ）」と思ってしまい、先に進まなくなります。

「それだけ私は相手をかばってきたんだね、大変だったね」というところから感じてみると、じょじょに気持ちを感じられるようになりますので、それを試してみてくださいね。

○質問3「奇跡がなかなか起きません」

そうですね、奇跡が起こらないという場合も、2つの問題点があります。

ひとつめは、「本当は奇跡が起きているのにもかかわらず、自分の変化を認めていないこと」です。

たとえば楽に生きられるようになった、駅で声をかけられた、周囲の人がちょっと優しくなったなど。

奇跡を大きくするためには、「ああ、私は今までのパターンが変わったんだ！」という実感が必要になります。

けれど、「確かにあの人は優しくかったな、でもどうせこの程度のことだし」と否定してしまうと、「せっかくの自分の変化を捨てる＝元に戻そうとしている」ということになりますので、これだと潜在意識は変化を否定するようになります。その結果、その次に起きる奇跡を起こせなくなってしまうのです。

奇跡というのは、ふっつわいてくるものではなく、「自分自身が変化した結果、それにともなって、現実が結果的に変わってしまった」ということです。

つまり、自分の変化が先なのです。

ですので、「自分が変化をしっかりする」「自分の価値を感じる」「暖かい気持ちになる」などなど、自分の内的な変化を実感するようにしてみてください。

ここで、自分がどう感じているか、どう変化したのかなど、そういったことを逐一きちんと捉えて、受け止めていくことが大切です。

そしてふたつめは、「奇跡に煽られてしまっている」場合です。

他の人が奇跡を起こしている。だから私も。でも何故私は起こせないの？ということ自体が、大きな自己否定の癖です。

「他のひとは幸せなのになぜ？」というように、ここでもまだ他人のことを優先し、他人にフォーカスをしていて、「私は私で頑張っているよね」という「自分優先」になっていないのです。

これは本末転倒なんですね。

あくまで、奇跡を起こすのは「私」です。

けれど、「私」はとても傷ついてきたからこそ、「他の人とは違って、私には私の心の傷があり、私には私の変化のペースがある。だから、ちゃんと私がほっとして安心するように、まず自己価値を揺るぎなく感じられる状態にしてあげよう」というように、「私ベース」で考えてみてください。

奇跡が起こらないと自分を罰し続けているのは、「私を置き去りにし続けている自分」の癖ですから、そこを丁寧に見直してみてくださいね。

○質問4「幸せになれますか？」

何名かの方から、ご自身の苦しみと、「それでも幸せになれますか？」ということをご質問いただきましたが、この思考自体が自罰行為であると気づいてみてくださいね。

まず、このフォローサロン自体、幸せになることを前提としています。

そして、このフォローサロンの目的は、「でもなかなか変われなかった私を変える方法」をお伝えしており、その変える方法というのは、決して「不幸にしがみつく」ということではありません。

「では、傷ついた私や、辛かった私、なかなか変われない私を、どう扱いたいかな？」ということですよ。

つまり、あえて自分から不幸のループ、不幸の感情、不幸の思考を繰り返してしまっていて、自分を罰し続けているんだなということを認識してみてくださいね。

潜在意識は、「自分の中にあるもの」を現実化します。

辛い、辛い、でもまだ幸せになれない、なんで、というように自分を責め続けていると、その「自分責め」自体が、いつまでも現実になってしまうのです。

それよりも、自分を楽にさせてあげよう。そのために自分に泣かせてあげて、自分を慰めてあげよう。時には、甘やかして何かを買ってあげてもいい。

そして、せっかくサロンにいてこうしてつながっているのですから、そこでさらに「私はどうせひとり」と感じるのではなく、「サロンの人たちもみんな同じように頑張っているんだ」（これはサロンの方だけではなく、マリアージュスクールの皆さんがそうですよね）というように、つながりを感じてくださいね。

ありがたいことに、本当にたくさんの皆様から、「つながりを感じます」「他の人も同じ思いだったんですね、質問して下さってありがとうございます」というお声をいただいています。

これもまた、奇跡なんです。

誰かとつながりあっているという奇跡。

恋愛以外のことは排除する！と思っていると、こうして、本来「人とつながる喜び」などを感じられないために、「恋愛で人とつながるベース」ができないんですね。

「ない」のままだと、現実も「ない」になってしまう、ということです。

でも、「つながりを感じた」ということ自体が、「その暖かさと共に、現実の世界でもつながりを生んでくれる」ということですから、ぜひ、サロンの良いつながりを感じてみてくださいね。

○質問5「さらに変化を起こすにはどうしたらいいですか？」

たとえば既婚者の方も、ありがたいことにこちらのサロンをご受講くださっています。もちろん、独身・離婚歴があるなど、条件はまったく関係ありませんので心配なさらないでくださいね。

そのうえで、さらなる変化や奇跡を起こしていくためには、「奇跡を上乗せする」ことが大切です。

たとえば、素晴らしい企業に就職したという方がいらっしゃいます。でも家庭は・・・ということでしたが、その場合、「素晴らしい企業に就職出来た私が、このままこうして家庭でこういう扱いを受けていることがいいことなのだろうか？（自分が望むことなのだろうか？）」と考えてみてください。

答えはノーだと思いますので、その場合は、「じゃあ、こうした素晴らしい企業に就職出来た私は、どんな人（愛）がふさわしいのだろうか？」というように、まずは想定を上書きしてみてください。

ひとつのことを成功すると、他のことが「ん？」と思うことがあります。

あれ、もっといい職場があるんじゃないの？とか、もっといい人がいるよね、というように、です。それであっています。

こうしてどんどん自己価値を刷新していく。セルフイメージの低いダメな私のまま、選んでいた現実を選び直していいんですね。

ふさわしいものを選び直したとき、何が自分が犠牲にならないのか？というように、自分の命を犠牲にしない選択をしてみてください。

○フォロー解説

奇跡を起こすというのは、こうして「自分自身の内的な変化」と、「あるを創る」ということがベースになります。

そして、奇跡は、「自分が自分の中で暖かさや愛情を感じられたとき」に、とても簡単に起こります。

今までの人生で、のんびりそうした愛を感じられなかった、細かなことも排除してきたという場合は、こうした「小さな奇跡や変化」を感じることで広がっていくもので、そこからリハビリしてみてくださいね。

***** 次回の live 配信 *****

そして次回の live 配信は、「疑似セッション」を行っていきます。

実際になかなか変われなかった方の例をあげながら、パターン分析をして、そこから現実の変化につながるまでどんなセッションをしていったのか？それを3例ほどあげて、一緒にワークをしていきます。

そこではセクシャリティ、メンタルブロック、親へのトラウマなどを扱う予定ですので、また扱って欲しいテーマがありましたら、メールをいただければ幸いです。

引き続き、皆様の変化の一助となれますように、奇跡を起こせますようにフォローさせていただきますので、よろしく願いいたします。

■フォローオンライン花嫁サロン第5回メール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

今回のメール講座は、金曜日の配信に先駆けて「セクシャリティ」についてお伝えしていきます。

セクシャリティとは、その言葉のまま、セックス＝女性性の「性」のことです。
この性については、生きる中でたくさんのタブーを持つようになります。

たとえば、セックスはいけないもの、セックスは悪いもの、セックスを楽しむのは悪いことなど・・・

「女性である性」そのものに、「悪い」「いけない」「汚れ」という概念がくっつくことによって、私たちは無意識にこの「性」を嫌うようになります。

つまり、こうしたセックス＝性がある女性という自分の存在そのものを、汚れであるとか、いけないとか、どこかで後ろめたいモノだと思ってしまうようになるんですね。

こうしたことは、決して真実ではありません。

ただ、人間世界で生きていると、私たちはどうしても「肉体を持った女性」としてのジャッジを外側から受けるようになります。

これは、私たちが受けたいと思っているジャッジではありません。

でも、「勝手に世間がそう見る」ことにより、必然的に、そして無意識的に、「女性であることの汚れ」を感じながら生きるしかなくなってしまうのです。

たとえば、女性でいることで、どうしても容姿をジャッジされますし、もちろん性的に見られるということも出てきます。

性被害にあう機会もあり、それらは私たちが望んだことでは決してありませんが、「そういう風潮」「そういった見方」「そういった捉えられ方」が世間に蔓延しているということです。

こうなると、「ただ生きるだけで、女性として自分がいることの辛さ」「無意識のプレッ

シャー」を感じながら、「性対象としての自分」に苛立ちながら、生きるしかなくなってしまうのです。

そして、平行して、こうした「女性としての性対象として完全に外側から勝手にジャッジされる無意識のストレス・プレッシャー」を感じながら、それらに目を背けながら、必死に生きること、これもまた無意識に、「自分が女性であることを回避しようとする」プログラムが働きます。

自分は女性ではない。
あなたの性対象ではないです。

こうしたことを表現し、自己防衛のために、自分を守るために、「私は女性ではありません」という生き方を無意識にするようになってしまうのです。

ここで、男性化、強くならざるをえなかったり、幼児性を出して「私は性対象ではないよ」と子供返してみたり、あらゆる手段を使って性を回避します。

本来であれば、「男性とセックスする存在」としての「対等なパートナー」であり、「男性から性対象としてみられる女性としての自分」を感じれば感じるほど、きちんとした「大人の女性」として尊重されるようになるのですが、あまりにも性対象になることが恐いために、無意識に「自分を男だと思う」「自分を子供だと思う」ということをやってしまうんですね。

そして、それはトラウマのせいであったり、過去の影響・周囲の価値観の影響なのです。

このトラウマ・周囲の価値観の影響の改善・セックスに関する誤解を解くことは、金曜日の配信で改めてセッションで改善していきたいと思います。

その前に、今回の宿題です。金曜日までに考えてみてくださいね。

Q1.あなたは自分のことを、性対象としての女性だ、対等なパートナーとしての存在だということを認められていますか？

Q2.もし認められていないとしたら、あなたはどのような形で自分が性対象であることを回避しようとしているのでしょうか？幼児化、男性化、ノンセクシャル（性的な匂いを一切出さない）、極端なフェミニスト、男性排除、どのようなパターンを持っていますか？

Q3.あなたが性対象として、男性から魅力的に思われて追われるとしたら、何が困りますか？

Q4.あなたは本当は、パートナーと、性的にどのように関わりたいでしょうか？

Q5.あなたは自分をどれだけ性対象になれない存在だと罰していますか？あるいは、「だめだ」とジャッジしているのでしょうか？

以上、5つの質問になります。

またメールで回答いただけましたら幸いです。

今回のワークとメール講座は、ほとんどの人が無意識に問題を抱えていて、そして答えにくいところにあえて触れています。

こうしたセクシャリティ＝無意識層のプレッシャーを改善していかないと、無意識にプレッシャーを感じながら、さらに自分を罰しながら、男性を無意識に避けながら、「でも結婚したい、素敵な恋愛をしたい」と、潜在意識と思考がばらばらになりながら、叶わない現実にも嘆きながら生きることになります。

あなたが性的にも愛され、肉体的にもセックスを受け入れながら、男性と本当に対等な存在として、女性としての自分を恐れることなく愛を育んでいく。
そのための大切なステップを、どうかやってみてくださいね。

それでは、回答をお待ちしております。

金曜日の live 配信では、セックスに関するトラウマをとる・セクシャリティの傷を癒す・セックスの誤解を解くワークを行っていきます。
心理的に避けたい部分かも知れませんが、対等なパートナーシップを築く上でとても大切な部分ですので、ぜひワークにご参加くださいね。

■フォローオンライン花嫁サロン第6回メール講座

こんにちは。

マリアージュスクールの齋藤芳乃です。

今回のメール講座では、これから出逢っていくことに対するメンタルブロックを除去するために、いくつかのメンタルワークをしていきます。

□ワーク1 イケメンに対する敵視

無意識にイケメンや権威者を見たときに苦手意識を持ってしまう。

あるいは、イケメンが好きなのに、「自分がふさわしくないとってしまう」。

これらのメンタルブロックは、自分の価値が低いから非難されたり無視されるかもしれない、という不安がひとつ。

釣りあわないという点で、とても心理的に負担がかかるんですね。

そして、もうひとつは、こういった対象に対する憎悪・敵意＝明らかに差別意識がある、ということです。

もともとイケメンや権威者は、何でも好き勝手できるし、女性に対して付き合ったり捨てたり・・・と、そういうことをしているものなんだ。

こんなふうに考えていると、「最初から」こういう条件の人を見ただけで、敵意を向けてしまうようになります。

敵意＝拒絶ですから、もちろん相手も、あなたを好意的に見ることはありません。

ふさわしさということも、「私はふさわしくない」という拒絶になりますから、相手からすると拒絶されていると思うようになります。

どちらも、自分自身が感じているよりもずっと、「相手への差別＝攻撃」になっているのです。

こうした状態を解消するためには、まずは、「自分自身が、イケメンだとか、表面的なものを至上主義とする」という判断基準を捨てることが大切です。

美人だから優れている。

イケメンだから人の上に立つことができる。

そういったもの、すべてが「自分がそういう判断基準を持っている」からです。

自分が見ているからこそ、相手にもその基準を当てはめ、自分が勝手に劣等感を感じて、相手を悪者にしてしまっている。

こうした基準がすべて、「私の内側から出ているもの」だということに気づき、その基準から降りることを心がけてください。

世界は表面的なものでできているのではなく、本質でできている。

心の趣や思いやり、愛。努力、誠実さ。

そういったものを重要視していたはず。それを至上主義としたかったはず。

「他人が見るから」ではなく、「自分が何を大切に生きていくのか」ということが、人生でとても大切になります。

すると、「自分が大切にしているもの」を大切にしてくれる人が、引き寄せられるようになります。

イケメンに対する「好き・嫌い」は、ここから先で持ってみましょう。

「私は大切にしているものがある」「でも、それとは別に、容姿ではこういう好みがあるよね」ということです。

容姿の好き好きはあっていいのです。

でも、それだけじゃない。それだけが全てではない。それだけで人は判断できるものではない。

両方がとても大切で。こう「思えた」とき、きっとあなたの中に、今まで見えなかった景色が見えるはず。

そして、こうして内面を大切にすることができるようになると、自然と「イケメンかど

うか」が釣りあう基準ではなく、あなたの内的な判断を基準にできるはずです。

顔だけで判断していると、（もちろんイケメンは好きでいいです。私も好きですが）それだと、内面や、自分が大切にしている価値基準を外してしまう可能性がありますので、それがどうかないように。

□すぐに恋愛できないという謎の禁止

同時に、皆さんの回答を見ていると、なぜか「今すぐに恋愛はできない」というブロックがあるのが分かります。

恋愛は、完璧になるのが目的ではなく、「愛される」ということが目的です。

完璧になるということと、「だから愛される」ということはイコールではなく、単に自分自身が完璧ではないから愛されないということにこだわっていることに気づいてみましょう。

コンプレックスに関してもそうです。

太っているから、こうだから、年齢が、ということを訊かせていただきますが、これらもすべて「自分自身が勝手に持った枠組み」です。

自分があまりに自分を嫌いなため、相手も嫌いだと思い込み、「きっとそうに違いない」という方程式に当てはめてしまっているのです。

これらを打破するためには、ここでも「自分が勝手にブロックを作って、自分に当てはめて罰していたいナニカがある」ということに気づいてください。

あくまで、「自分が、愛されないと思い込んでいる」のです。

もちろん、過去に傷ついたのは分かりますが、ここでは人の多様性＝さまざまな好みがある、人は好き好きがあるということを理解せずに、ただ、世界を拒絶しているのです。

そして、「自分もそうだから他人もそう」という、謎のこだわりを持って、世界そのもの、他人そのものを、自分から排除していることに気づいていきましょう。

実は、こうした「自分から世界を排除している」ということに気づくと、こだわりと緊

張が抜けてリラックスし、今までやっていた自傷行為的な自罰行動・自罰思考がなくなるのと同時に、許可が出るため、他人からの優しさやアプローチがどんどん入ってきます。

チャンスが出てくる、なぜか褒められるようになる、なぜか優しくされるようになる、なぜか許される。

それを「今の自分がされること」を許せなかったのは私だけけど、でも、本当はそうされることを望んでいたし、私は本当は今ままで愛されたかったんだ。

変わるのではなく、完璧ではない私を、本当は愛して欲しかったし、それを誰よりも切望していた。

そのことを、改めて受け入れてみてくださいね。

今週金曜日のオンライン live では、こうした「自分で創り上げた制限」について、どんどん今回のように外していきます。

もう皆さん、本当は愛されていていいんです。完璧ではなくても、自分が目指している自分になれなくても。愛されることを我慢しないでいい。

次回までに、下記の宿題をしてみてくださいね。

宿題

1. あなたはどれくらい、イケメンを差別していましたか？
2. あなたはどれくらい、「イケメンは悪」という価値基準を男性に当てはめていましたか？
3. あなたはどれくらい、自分自身を容姿至上主義に当てはめて断罪していましたか？
4. あなたはどれくらい、自分のことが嫌いで、他人も自分を嫌うと決めつけて生きてきましたか？
5. あなたはどれくらい、自分が完璧ではないのに、今ままで愛されるのが恐いでしょうか？

以上になります。

それではまた金曜日にお目にかかりましょう。

体操のお姉さんより