

## 本当のあなたを探す旅 レジュメ

注意。この音声プログラムは  
聞くだけで「本当のあなたを取り戻せる」というものではありません。

あなた自身がそれを願い、行動することでしか、発見することはできません。

**「あなたが信じていることは、実は幻想かもしれない。」**

自分のことが好きですか？ そうでないなら、いつからそう思うようになったのですか？

お刺身には何をつけますか？ それはどうしてですか？

あなたが信じて疑わない考え、それは幻想ではありませんか？

**「物事はありのままにとらえること」**

世間でいう常識を、無条件に信じていませんか？  
冷静に考えてみてください。あなた自身はどう思いますか？

正解は、その人によって違っていて当然です。  
だから、自分の考えを、もっと大切にしましょう。

あなた自身に対する低い評価。それも幻想ではありませんか？

## 「好きなことを思い出す」

「あなたが好きなことや好きなもの。」を最低でも 20 個は書き出しましょう。

あなた自身が「好き」を自分の中に閉じ込めてはいませんでしたか？  
子供のころを思い出してみましょう。

好きなことを思い出していくなかで、感じたことはありませんか？  
それもできれば書き残しておきましょう。

## 「どんな人になりたいかを考える」

どうせ誰も見ないんだから躊躇なんてせず、20個以上書きましょう。

このワークはあなたの心の奥底に眠っているやりたいこと、なりたい姿を思い描けるようになるため行います。

間違っているとか否定せず、素直に書いていきましょう。

## 「自分を愛してあげる」

なりたい自分、素直な自分を愛してあげましょう。

ここで大切なのは、無条件で愛することです。

「大好き」

「感謝してるよ」

「いつも頑張ってくれてありがとう」

そうやって優しい言葉をかけてあげましょう。

そんなことできない！って人は最低でも  
自分を否定する言葉をつかうことをやめましょう。

あなたが愛する人に接するように、自分自身にも接してあげましょう。

## まとめ。口頭文ほぼそのまま。

「あなたが信じていることは、実は幻想かもしれない。」

世間一般で信じられている常識や幸福論は、本当にあなたにとって正しいのかしら？

特に自分自身に対する低い評価は、一度強く疑ってみて。

それは、嫌いなことや不得意なことをやっているからじゃないかしら？

「物事はありのままにとらえること」

世間や他人の考えに惑わされないで。あなたが思ったことは、それはあなたにとっては正しいことよ。それを否定しないで、ありのままで受け入れて。

「好きなことを思い出す」

誰に言われるでもなくやり続けられる好きなこと。その中には、あなた自身でさえ気づいていないすごい才能とか、どんな人になりたいかっていう答えのヒントがたくさんかくれているはずよ。

大人になってしまった今だと「仕事にならないから」って切って捨ててないかしら？

「自分を愛してあげる」

あなたが大好きな人や物にそうするように、あなた自身を愛してあげて。

大切なのは、無条件。あなたはあなたのままで十分素敵なの。

どうしてもできないって人は自分を否定する言葉を使わない。考えないことからはじめてね。

※講義後に読む PDF にも是非目を通してくださいね。