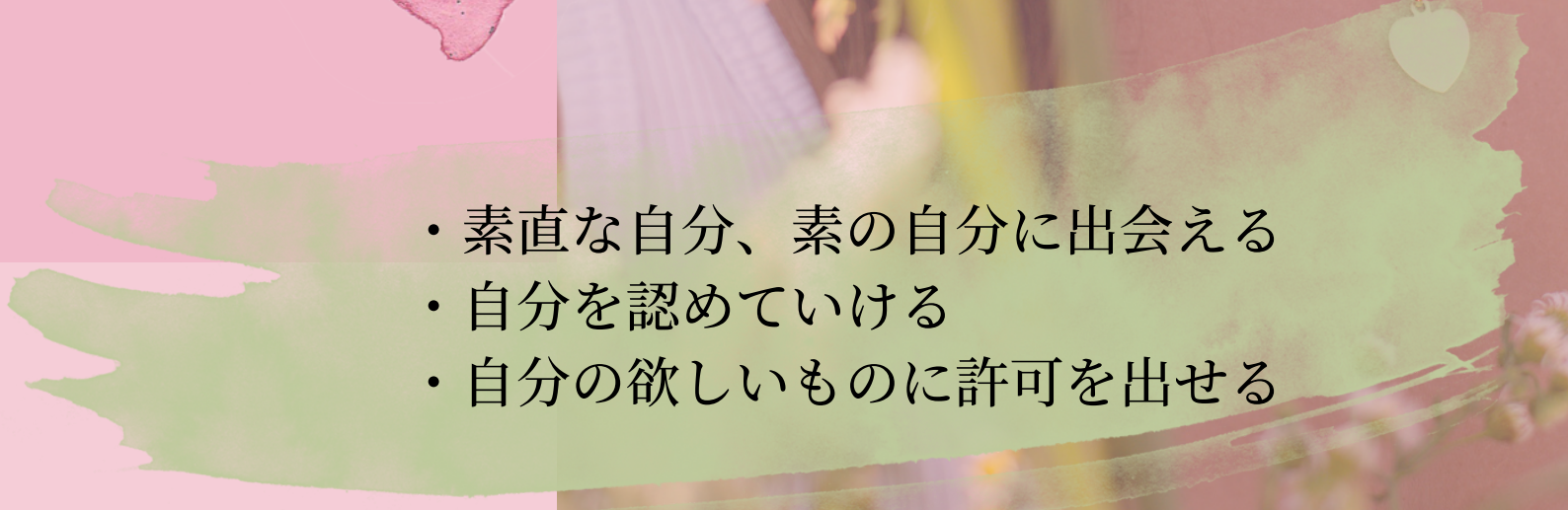




素直な自分と出会える 29のやることリスト

- 
- ・素直な自分、素の自分に出会える
 - ・自分を認めていける
 - ・自分の欲しいものに許可を出せる

今日自分に素直になる	1
悪い子の私も素直に認める	2
コントロールを手放し、さらに素直な自分になる	3
素直に感謝できる自分と出会う	4
自分に素直になって行動する	5

今日自分に素直になる

- あなたの今日の1日を振り返ってみましょう。
- 何に今日一番心が動いたのでしょうか？それはネガティブな感情でしたか？書き出してみましょう。
- 次に心がポジティブな動きをしたものはありましたか？
- 一日を振り返ってみて、どんな思い込みを見つけましたか？
- 今までその思い込みのおかげで助かっていたことはなんですか？感謝してみましょう。

今日1日、お疲れ様と自分を労うための時間です。今日1日の心のモヤモヤを明日に持ち込まないために、自分の心の棚卸しをしましょう。慣れないうちは一行でも構いません。

まずはどんな感情を感じていたか、自分の心に向き合うことで、自分軸をさらに強くすることもできます。

1日の終わりに自分と向き合う時間を取れない！と思う方は、「他に自分自身より優先しているものがないか？」一度自分に問いかけてみましょう。



悪い子の私も素直に認める

- 父親について、本当はこうして欲しかった！あの時すごく傷ついた、腹が立った！など、書き出してみましょう。
- 母親について、本当はこうして欲しかった！あの時すごく傷ついた、腹が立った！など、書き出してみましょう。
- 兄弟姉妹、祖父母など、同居していた家族についても同様に書き出してみましょう。
- その他、怒りをもつ相手がいたら同じように書き出してみましょう。
- 最後に、書き出した人全てに感謝の手紙を書いてみましょう(出す必要はありませんし、ノートに書いても構いません。この工程は飛ばさずに必ず行ってください)

少ししんどい部分になりますが、素直な自分って実はいい子だけではありませんよね。拗ねているところがあったり、誰かを羨ましいと思うことがあったり、誰かについて憎んでいたたり。そんな自分を切り捨てるのではなく、その子もまた自分の一部だとして、受け入れてあげましょう。そのためにはまずその子の言い分をしっかりと聞いてあげることが大切。どうして欲しかった？と聞いてみてあげてください。

そして必ず最後に、その憎んだ人たちについても感謝の手紙を書きましょう。感謝できないなと思ううちはまだまだ言い分が残っているのかもしれませんが。出し切った言い切ったと思えるまで、しっかり出してくださいね。



コントロールを手放し、さらに素直な自分になる

- 今日の自分について反省したいことがあれば、ノートに書き出してみましょう。
- 「そういうときもあるよね」「そうしたかったんだよね」「それも私だもんね」と隣に違う色のペンで書き足していきましょう。
- 「今日の自分に素直になる」で見つけた思い込みについて、不要であれば手放していきましょう。
- 悪い子の言い分の中に「こうすべきなのに」「これは間違っている」ということを書いていけば、今の大人になった自分の価値観とすり合わせをしていきましょう。
- コントロールしてしまう自分のことも認めていきましょう。

ここは一つ前の章を飛ばしてやってもあまり効果がでません。なぜなら、前の章を書けないということがすでに自分をコントロールしているから。出せる部分だけでもいいので書き込んだあと、こちらをやってみてくださいね。

また、コントロールに集中していると、「コントロールしている自分はダメだ」とさらにコントロールしてしまうことがあります。「コントロールしてもいい」とまずはそこを認めていきましょう。

そうすることで、自分への寄り添い力がアップします。自分の器を大きくする上で大切なところです。



素直に感謝できる自分と出会う

- 朝起きた時点で感謝できることを5個を目標に書き出してみましょう。(個数に制限はないので、たくさん思いついたら何個書いても構いません)
- 今日の予定に感謝してみましょう。どんな気持ちでどんな風に過ごせたのかを完了形で書き出してください。
- 今日の自分の体に感謝しましょう。体があるから感じる五感に集中しながら書いてみましょう。
- 他の人の幸せについても感謝を追加して書いてみましょう。(まずは自分の感謝を書いた後に行うようにしてください)

まだ朝何も起きていないうちから感謝を探すというのは、自分の軸を「幸せ」の真ん中に置くために大切なこと。どんな視点で世界を見るのかを決めるのは自分です。どんな視点で見える世界に住みたいのか、どんな毎日を過ごしたいのかを考えれば、たくさん感謝できる自分を先に用意しておきましょう。自分の住む世界にはたくさんの愛が溢れているんだと思えるようにたくさん見つけることを目標にしてみてくださいね。



自分に素直になって行動する

- 肌に直接つけるものはあなたのお気に入りのものですか？(肌着・パジャマ・タオル・アクセサリなど)
- あなたの持ち物の中で、お気に入りでもないけど不満はないからと使い続けているもののうち、お気に入りを探して買い替えられるものはありますか？
- お気に入りだけれど、壊れてしまって直さずタンスの肥やしになっているものはありますか？
- お気に入りで買ったのに、もったいないからと普段から使わず気がつけば年3回以下しかつけないものはありますか？
- 口癖、自分の歩き方や仕草などの行動の中で変えたいものがあれば、体験講座に申し込んでみましょう。綺麗な所作や自分のなりたい姿をイメージしてみましょう。

自分のなりたいものを探るとき、いきなり大きなものをイメージしてもそこと自分との乖離が大きいと、なりたい状況になったのに、思ったことと違うなんてことになりかねません。まず、今の自分がすでになりたいものを得ようとしているのか？を見つめてみましょう。

自分にとって「最高！」と思えるものを真剣に探したことはありますか？最初は、自分の体に触れているものから変えていきましょう。次に、視界に入るものを変えていくのもおすすめ！会社に持っていくお弁当箱は景品で十分だからと、お気に入りとは言えないけど便利だからこれでいい、と割り切っていませんか？

誰のためなら高くてもいいのに、自分にはこの程度でいいと思っけては「やりたいこと」はズレていってしまいます。

