

グラウンディングのワーク

「グラウンディング」

大地に足をつけて、しっかりと立っている状態

・・・つまり、地盤がしっかりしている、安定している、感情がブレない、自分軸がしっかりしている

こういった意味合いのことばです。

グラウンディングのワーク

グラウンディングができていると・・・

- ・自分のところとからだが安定します。
- ・他人に巻き込まれません。
- ・カウンセリングをやっていてもブレません。

→あなたが人間として成熟した大人の態度・言動をとることができ、お客様に信頼していただけます。

グラウンディングのワーク

グラウンディングができていないと・・・

- ・自分のところとからだが不安定です。
- ・他人に巻き込まれ、感情が振り回されます。
- ・カウンセリングの場面でブレたり迷子になったりします。

→あなたが人間として成熟した大人の態度・言動をとることができず、お客様との信頼関係が長続きしません。

グラウンディングができるようになるための3つの方法

①「思考」を使う場合

現実的な思考をする(今・ここの自分)


②「イメージ」を使う場合

→大地に根を張るワークをします(次以降のスライドです)

③「VAK(主に足の裏の感覚)」を使う場合

その場でジャンプしたり地団駄を踏んだりする
(自分の足で大地を踏んでいる感覚を味わう)

②「イメージを使う」方法・・・大地に根を張るワーク

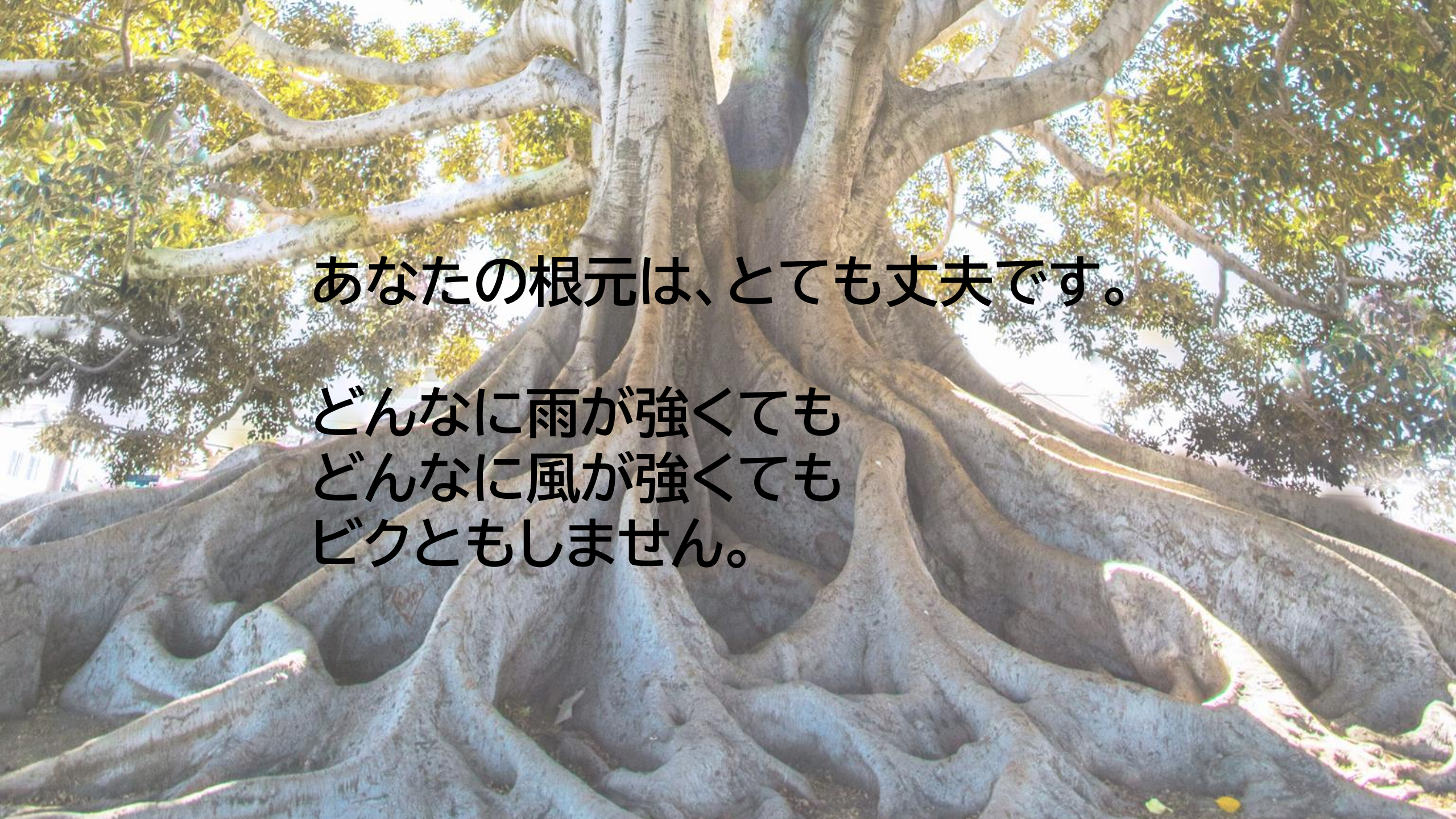
A serene forest scene with sunlight streaming through the trees, illuminating a grassy field. The sunbeams create a warm, golden glow, highlighting the textures of the trees and the lush greenery on the ground. The overall atmosphere is peaceful and majestic.

あなたは一本の木です。
おおきな、おおきな
一本の木です。



あなたの根元は、とても丈夫です。

どんなに雨が強くても
どんなに風が強くても
ビクともしません。



あなたの根元は、とても丈夫です。

どんなに雨が強くても
どんなに風が強くても
ビクともしません。

そして…

あなたの「根」はしっかりと
大地を捉えています。

あなたは、この「根」を

この大地のどこまでも広く、
どこまでも深く

自由に根を広げることが
できるのです。

あなたの「根」を

どんどん深く、どんどん深く
掘り下げていきましょう。

あなたの根が大地とつながっている
あなたが、地球をしっかりとつかんで
いる。

この感覚を味わいながら
どんどんと根を深くしていきましょう。

次は・・・あなたの「根」を

どんどん広く、どんどん広く
自由に広げていきましょう。

あなたの根が大地とつながっている
あなたが、地球をしっかりとつかんで
いる。

この感覚を味わいながら
どんどんと根を広げていきましょう。

今、どんな感じがしますか？

あなたの根は、どこまで深く、
広く根を張っていますか？

もっともっと、あなたの根を

自由に掘り下げていきましょう。

何の制約もなく、自由に根を広げていきましょう。

どんどんあなたの根が広がっていき
ますます、しっかりと大地と一体化していきます。

やがて、地球全部をあなたの根がしっかりと掴み、
あなたは地球との一体感を感じています。

そして、地球とあなたとの間で
エネルギーのやりとりが自由にできていると感じ
てください。

それはまるで

川のせせらぎのように
エネルギーがあなたから地球へ、
地球からあなたへ

お互いが自由に行き来している。
そんなイメージです。

エネルギーがあなたと地球の間を
自由に行き来している。

この様子をただ、感じ続けてみてください。

そして…。

何分か、この感覚を味わったら
あなたのペースでいいので

少しずつ目を開けて、手をぎゅっとしたり、
足をトントンしたりして

今、ここの感覚を確認してくださいね。

これで「大地に根を張るワーク」はおわりです。

※「サレンダーのワーク」と併せたものを
ワークショップでも行います。