

# サレンダーのワーク

## 「サレンダー」

自分を超越した存在に「自分を委ねている」状態

ちょっとアヤしい表現になりますが  
普段自覚できている自分が状況をコントロールするの  
ではなく、「神」とか「大自然」とか「超越した自己」といった  
より俯瞰した意識に自分自身を委ねる

こういった意味合いのことばです。

サレンダーができていると・・・

- ・からだやこころ、思考の緊張がほぐれます。
- ・良い意味で「どうにでもなれ」と思えます。
- ・自分の「こだわり」を手放せます。

→直感の力を使い、あなたの思考の力では考えつかない  
範囲にある「答え」がひらめきやすくなります。

サレンダーができていないと・・・

- ・こころとからだ、思考が凝り固まってしまいます。
- ・自分のやり方にこだわり、固執してしまいます。
- ・カウンセリングの場面で行き詰まった時、抜け道が分からず、カウンセリングのプロセスがそこで停滞します。

→あなたの思考が及ばない範囲のことが全く分からず、お客様に対応できなくなるので信頼関係が崩れます。

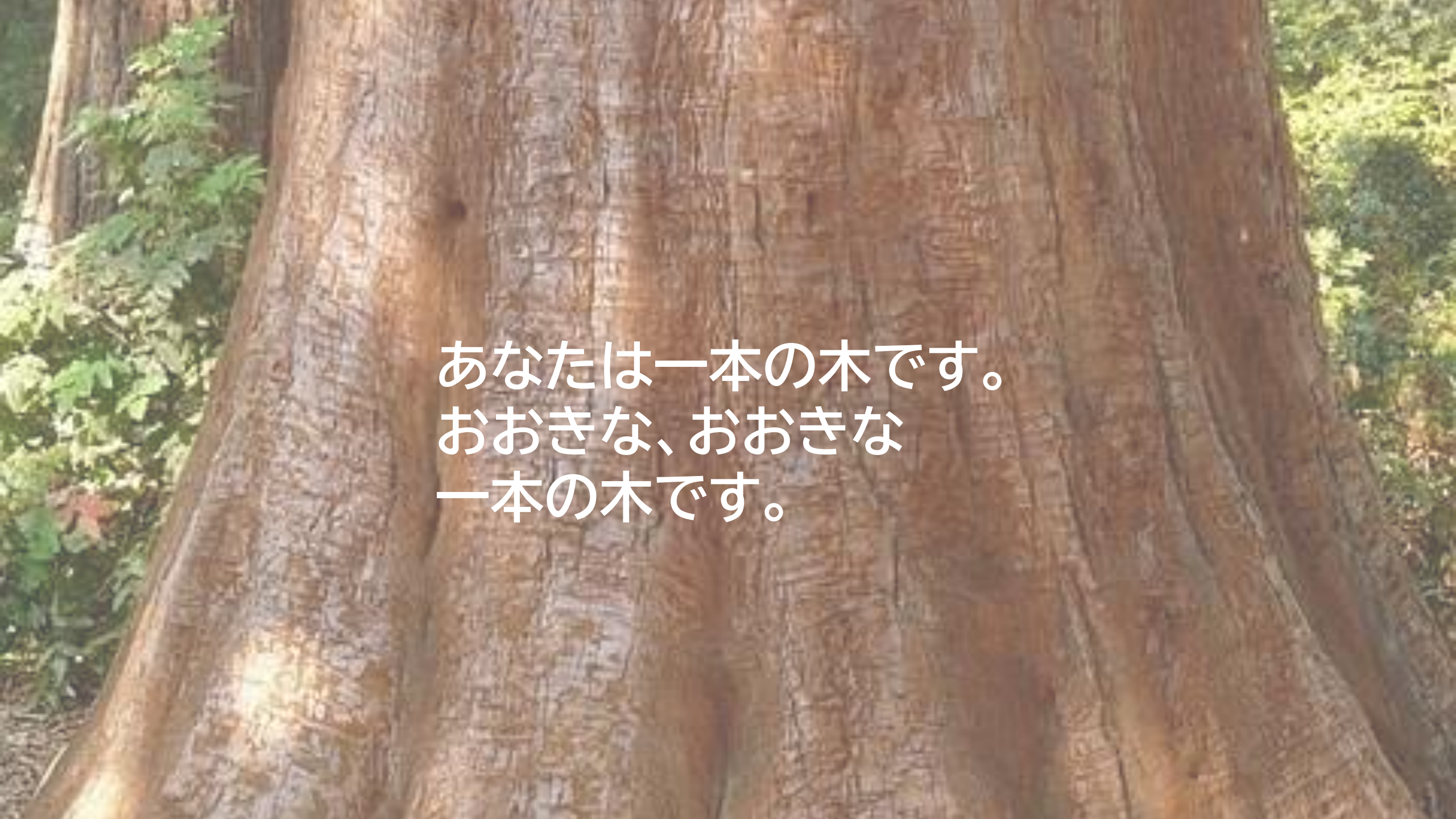
## サレンダーできるようになるための3つの方法

①「思考」を使う場合 ※あまりオススメできませんが、一応。  
ミラクルクエスチョンをまずやって、その後で理由を考える

②「イメージ」を使う場合  
→天とつながるワークをします(次ページ以降のスライド)

③「VAK(主にあたたかさ、やわらかさの感覚)」を使う場合  
温泉、長風呂、ふわふわ羽毛布団、ねこをモフモフなど  
(思わずとろけて脱力してしまい、時間の経過を忘れるもの)

②「イメージを使う」方法・・・天とつながるワーク



あなたは一本の木です。  
おおきな、おおきな  
一本の木です。

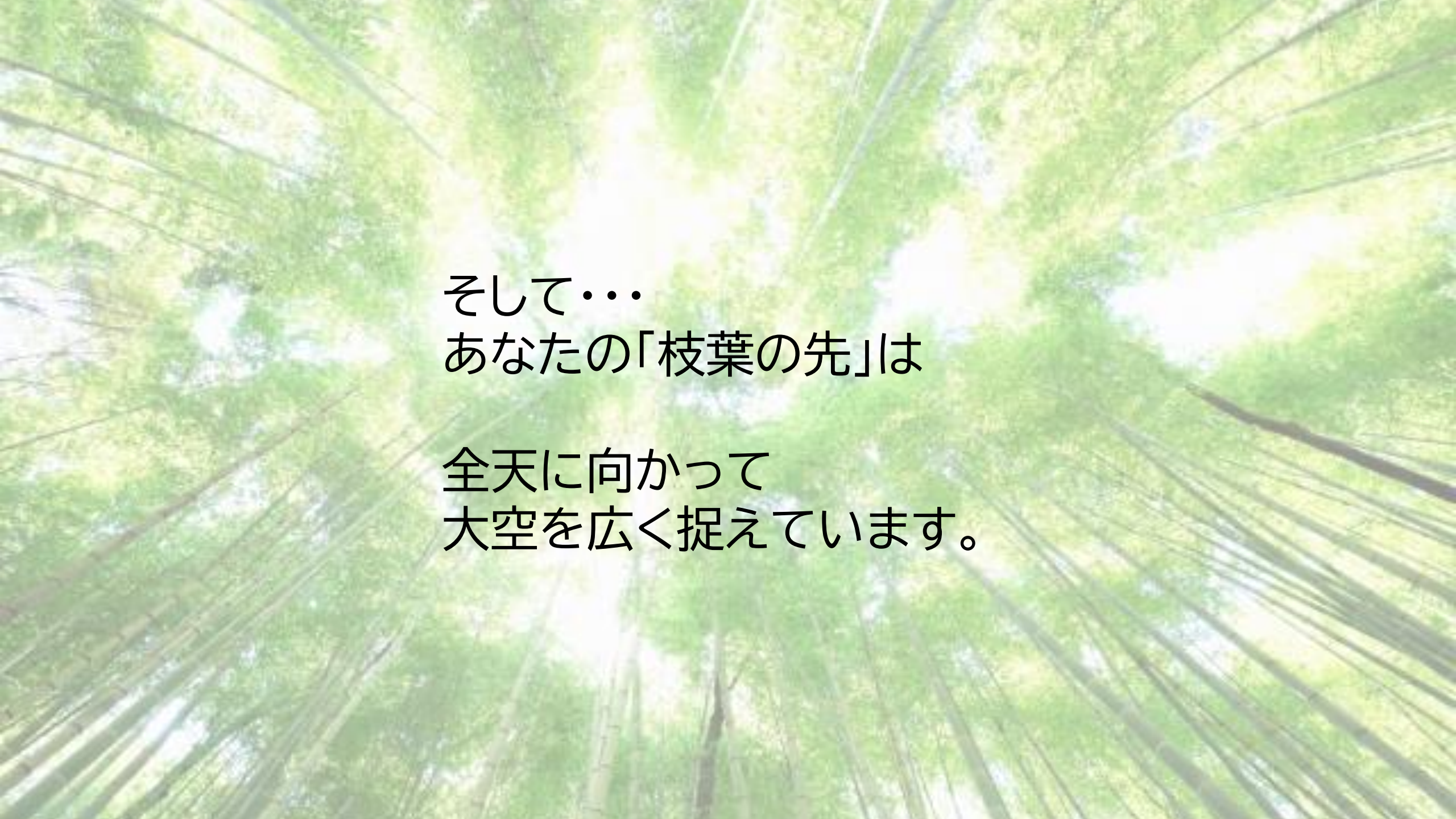




あなたの枝葉はとてもしなやかです。

どんなに雨が強くても  
どんなに風が強くても  
しなやかに全てを受け流します。



A low-angle, upward-looking shot of a dense bamboo forest. The bamboo stalks are thin and light-colored, creating a strong sense of verticality as they converge towards the top of the frame. The upper portion of the image is filled with a thick canopy of vibrant green leaves, through which bright sunlight filters, creating a soft, ethereal glow and some lens flare effects. The overall atmosphere is peaceful and natural.

そして…  
あなたの「枝葉の先」は

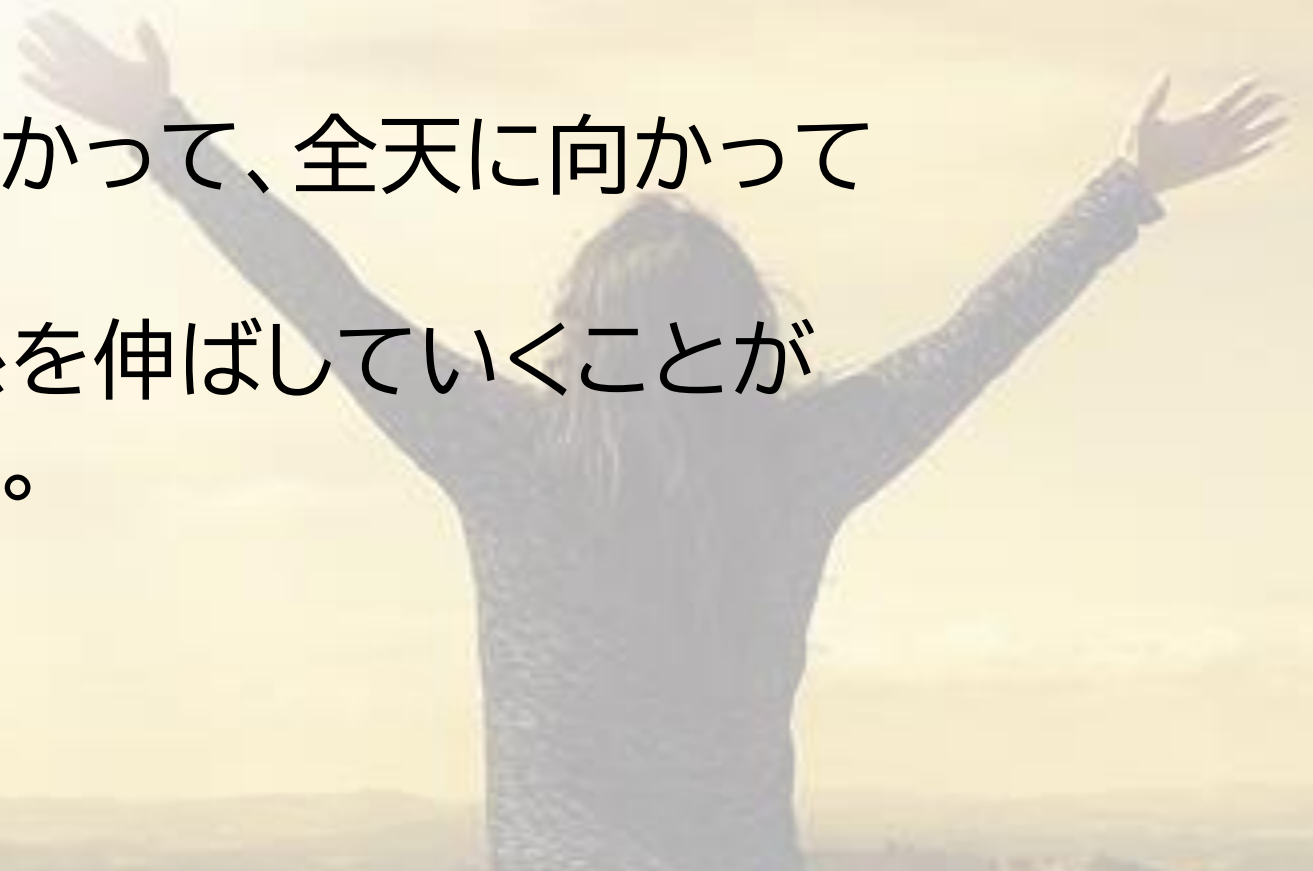
全天に向かって  
大空を広く捉えています。



あなたは、この「枝葉の先」から  
光の糸を無数に伸ばすことができます。

この大空にむかって、全天に向かって

自由に光の糸を伸ばしていくことが  
できるのです。



あなたの「光の糸」を

どんどん高く、どんどん高く  
伸ばしていきましょう。

あなたの光の糸が天空とつながっている。  
光の糸の先端は、光と溶け合って調和している。

この感覚を味わいながら  
どんどん光の糸を高く、高く伸ばしていきましょう。



次は・・・あなたの「光の糸」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。

あなたの光の糸が全天に広がっている  
光の糸の先端は、天空に調和して溶け合っている。

この感覚を味わいながら  
どんどんと光の糸を広げていきましょう。

今、どんな感じがしますか？

あなたの光の糸は、  
どこまで高く、そして広くひろがり、

そして、天と調和していますか？



もっともっと、あなたの光の糸を  
自由に張り巡らせていきましょう。

何の制約もなく、  
自由に光の糸を広げていきましょう。

どんどんあなたの光の糸が広がっていき  
ますます、天と一体化していきます。

やがて、天と光の糸が完全なグラデーションで  
調和し、溶け込みあい

あなたは天との一体感を感じています。



そして、天とあなたとの間で  
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

光のカーテンのように  
エネルギーがあなたから天へ、  
天からあなたへ

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天の間を  
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「天とつながるワーク」はおわりです。

あなたのペースでいいので  
ゆっくり、意識を「いま、ここ」に戻しましょう。