

ゆるぎない自分軸のワーク

「グラウンディング」+「サレンダー」です。

つまり、

大地に足をつけて、しっかりと立っている状態

+

自分を超越した存在に「自分を委ねている」状態

です。

(おさらい)

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。

(おさらい)

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。

(やりかた) まずは理屈だけ理解です。

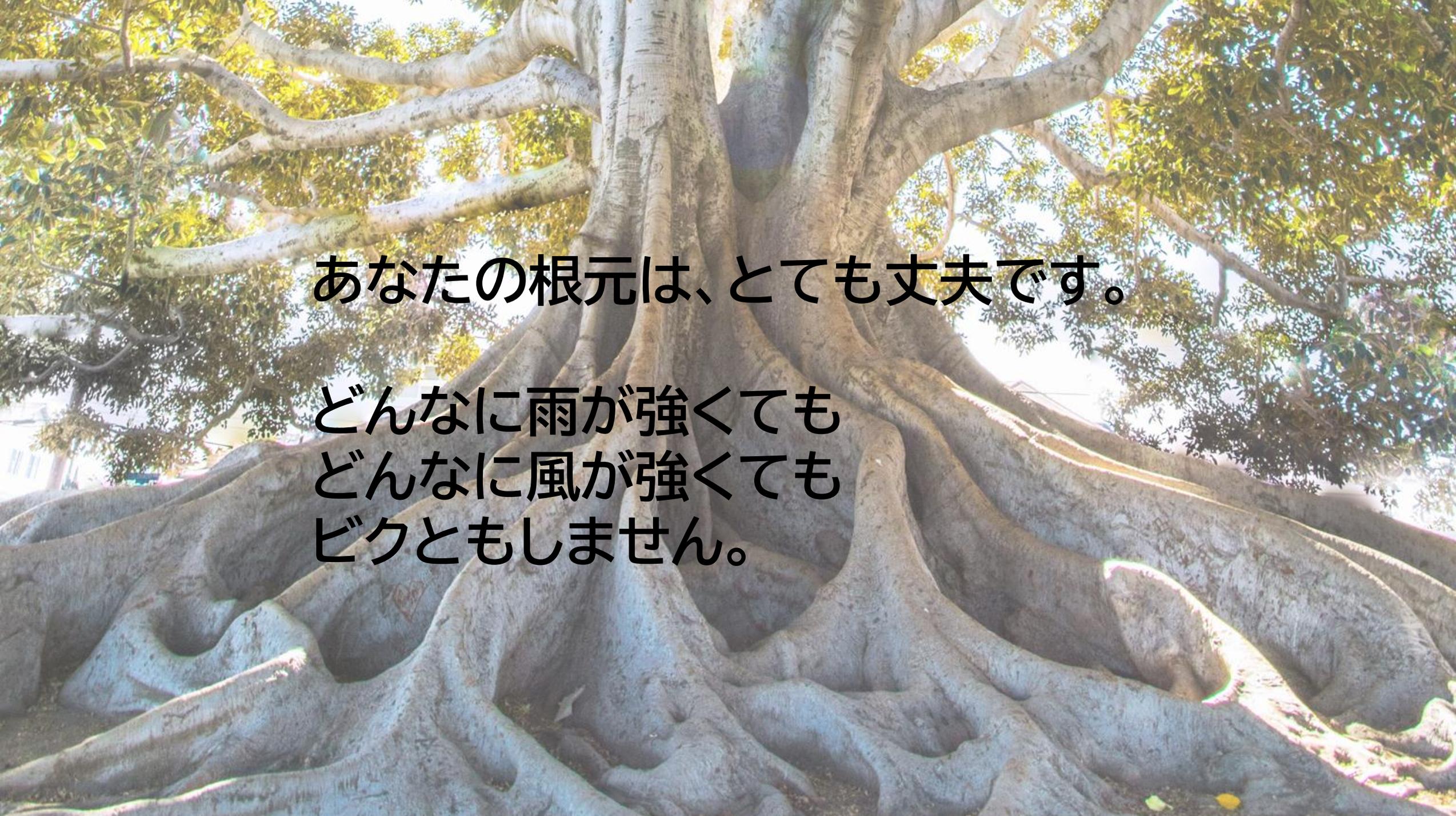
イメージ使います。

大地に根を張るワーク
+サレンダーのワーク
+自由にエネルギーが行き交いするイメージワーク
です。

実際にやってみましょう！

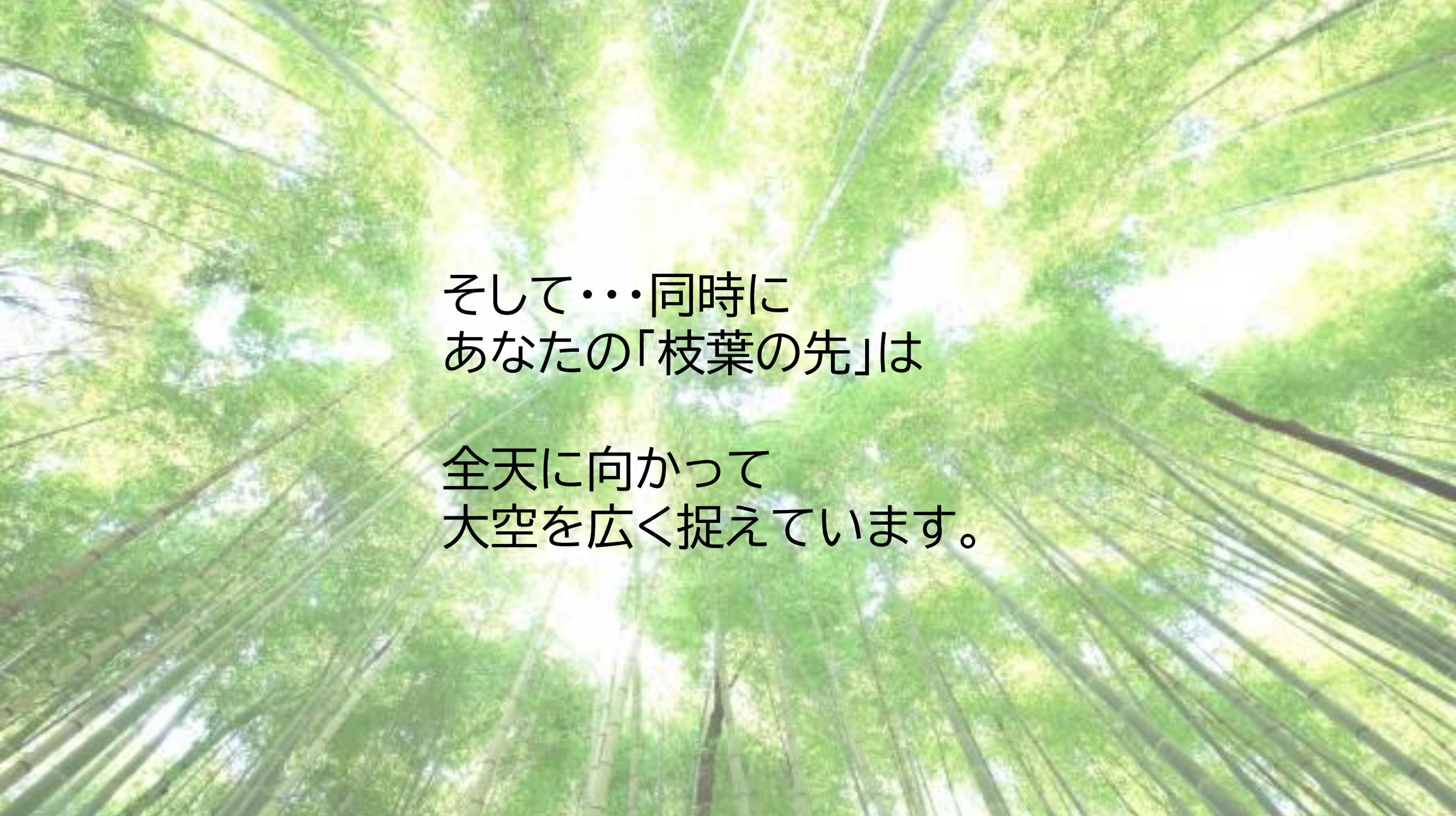
A serene forest scene with sunlight streaming through the trees, illuminating a grassy clearing. The sunbeams create a warm, golden glow, highlighting the textures of the trees and the lush greenery on the forest floor. The overall atmosphere is peaceful and majestic.

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。

A low-angle, upward-looking shot of a dense bamboo forest. The bamboo stalks are tall and thin, creating a strong sense of verticality. Sunlight filters through the dense canopy of green leaves, creating a bright, dappled light effect. The overall atmosphere is peaceful and natural.

そして・・・同時に
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。



まずは、あなたの「根」を

この大地のどこまでも深く
そして、どこまでも広く

自由に根を広げていきましょう。

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。

次は、あなたの枝葉の先から
光の糸が広がっていきます。

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…。

あなたの根は大地と完全につながり
あなたの枝葉は天と完全につながりました。

あなたから大地へ、
エネルギーを返していきましょう。

あなたの中にある、不要なエネルギーをどんどん
大地に返していき、

すべてのエネルギーを浄化してもらいましょう。

そして…

大地からあなたへ、浄化されたエネルギーが
少しずつ、少しずつ流れ込んでいきます。

あなたが、浄化されたエネルギーで
満たされていく。

その様子を、ただ、感じ続けましょう。

次は、あなたから天へ、
祈りのエネルギーを送っていきましょう。

あなたの中にある、祈りのエネルギーを
どんどん、どんどん天に委ねていき

すべてのエネルギーを
天に昇華してもらいましょう。

そして…

天からあなたへ、天のエネルギーが少しずつ、少しずつ下りてきます。

あなたが、昇華されたエネルギーで満たされていく。

その様子をただ、感じましょう。

そして、ついに大地と天が
あなたを通してつながりました。

大地と天が、
それぞれ自由に行き来するようになりました。

大地のエネルギーが、
天のエネルギーが

それぞれあなたを通して、
自由に流れ、行き来しています。

あなたが何かをすることは全くなにもなく

すべてが自然に、あるがままに
ただ、そのさまを感じています。

そして、すべてが整い
すべてが調和され、あるがままの世界

あるがままの大自然が
今、ここにあるのです。

そして…

そんな大自然の中に
あるがままのあなたがいます。

あなたは大自然の
やわらかな光に包まれ

光はバリアとなり
あなたを守ってくれています。

光はバリアがあなたをやさしく
包み込んでいるさまを

ただ、感じつづけてくださいね。