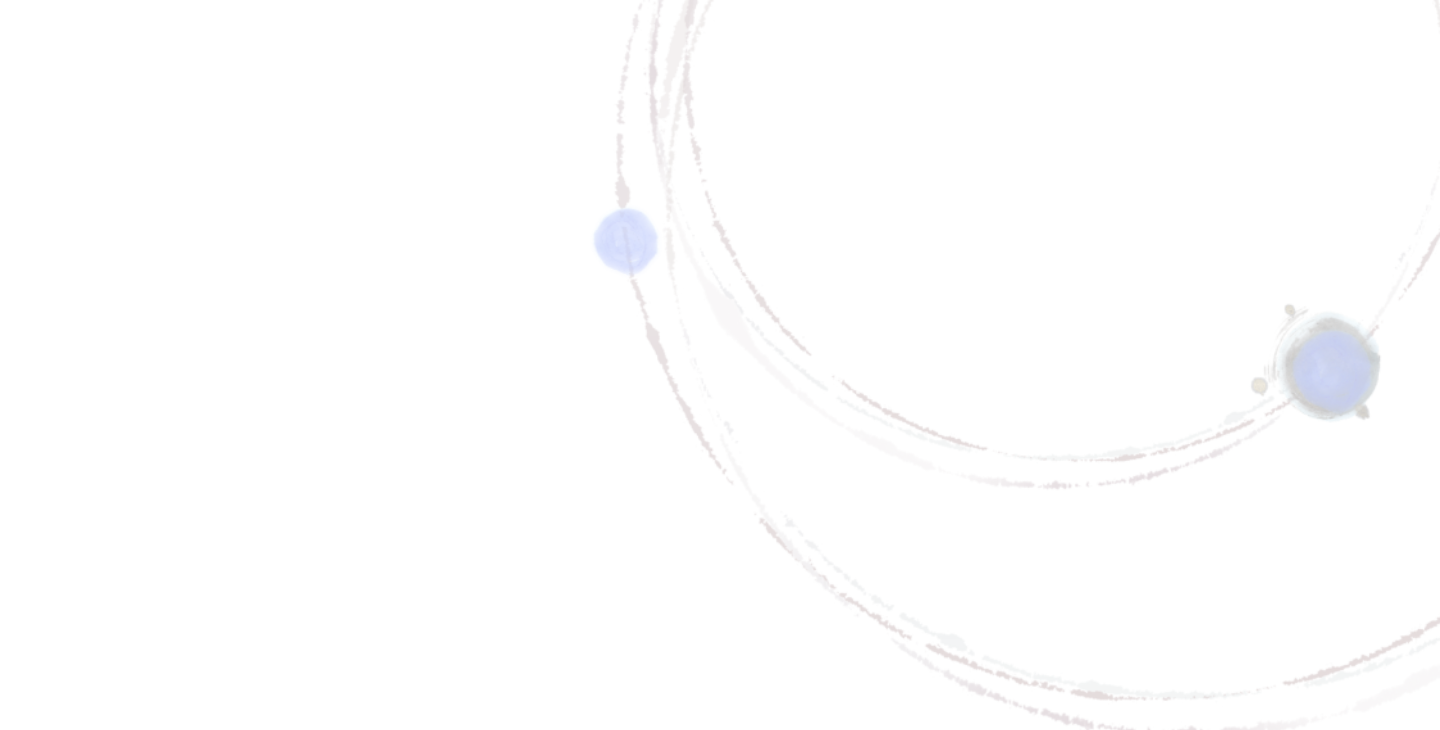




ハートを癒すヒーリング 怒り

真剣に向かえば向かうほど
大きく自分に返ってきます。
リリースと許し、いつくしみで1セットです。



● 怒りをリリースするプロセス

怒りの強烈さを、わざとすすんで感じるようにします。

可能な限り、怒りを充分に感じるようにします。

怒りは膿のようなものですので、思い切り感じ切って、出し切りましょう。

①怒りの手紙を書きます。

きれいごとではなくして、素直に、思い切り感じてください。

どれほど怒りを強烈に感じたか、
その出来事があったせいで、
どんな感情を感じたのかを書きます。
感情が伝わるような文章にします。
終わったら手紙を折って隠します。

(自らの感情を自分から隠しているように、隠す行為は必要で、象徴的な行為です。)

● 怒りをリリースするプロセス

②翌日、再び手紙を取り出します。

手紙を読み直します。感じてください。

さらに感情が強く表現されるよう、書き足してください。

怒りを表現しましょう。

これ以上書くことはないと思えるまで書いたら、

再び手紙を隠します。

③最終日（・・・当方から最終日は提案します。）に
手紙を再度とりだし、内容を飛ばさないように再び読み直し、
感情を充分に感じます。

もしその時点で、書き足すことがあれば書き足してください。

終わったら「この感情を終わらせる」という決意を
くだします。

それから手紙を**1枚ずつ燃やします**。（×直ゴミ箱禁止）
手放すことの強烈な感覚を感じましょう。

（毎日でなく、多少間隔を空けても問題ありません。）

● 許しのプロセス

自分が傷つけた自分を、気の毒に思い、許しましょう。
心の底から、申し訳なかったと思ってください。

自分が自分にしたことの責任をとるのです。
5~10分の間、なるべく深い部分でおこなうようにします。

可能な限り、充分に感じてください。
後悔の念があれば、許しはとても強力なものになります。

椅子を2つ用意して、
自分2人でお互いに会話しましょう。

許されないと思っている自分と、
傷つき許せないと感じている自分との会話です。

(ホオ・ポノポノとよばれるハワイ古代のヒーリングと、
現代のNLPやゲシュタルト療法を合わせたような
ヒーリング手法です。)



許しのプロセス

A. 怒ってないことに してる自分	B. 怒ってるけど 我慢して出さない自分
(いつも無視して) ごめんなさい。 許してください。 愛しています。	(いつも我慢して) ごめんなさい。 許してください。 愛しています。
許します。	許します。
愛しています。	愛しています。

この3つの文章に出来る限りの感情を込めて、とにかく真剣に、
双方向からキャッチボールし続け、椅子を交代し、
何度も交互に繰り返します。(5~10分は最初の3行を繰り返してく
ださい。)しばらくすると、片方の自分が変化するのを感じるでしょ
う。内的なシグナルとして感じられるかもしれませんし、
試しにという感じになるかもしれません。

上記の会話を全霊で感じ取れるだけの思いを込めて繰り返します。
すると片方が「愛しています」と、自由に言えるようになります。
双方が満ち足りるまで「愛しています」と言い合えるようになるまで、
プロセスを繰り返します。

● 自分をいつくしむプロセス

すぐあとに、
自分をいつくしむ時間を1時間半とります。

美味しいものを食べる、
お風呂に入る、太陽の下で寝転がる、
本を読む、などなど。

自分に良いことをする計画をたてましょう。
まるまる、自分をいつくしみましょう。

