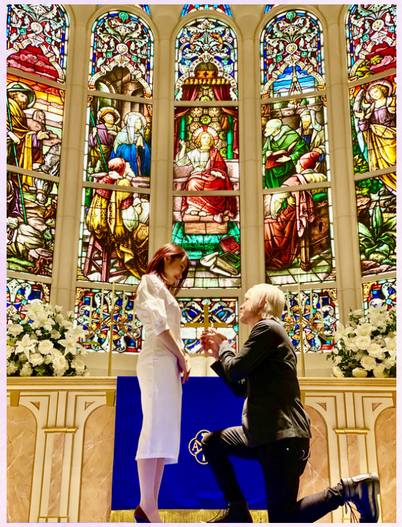
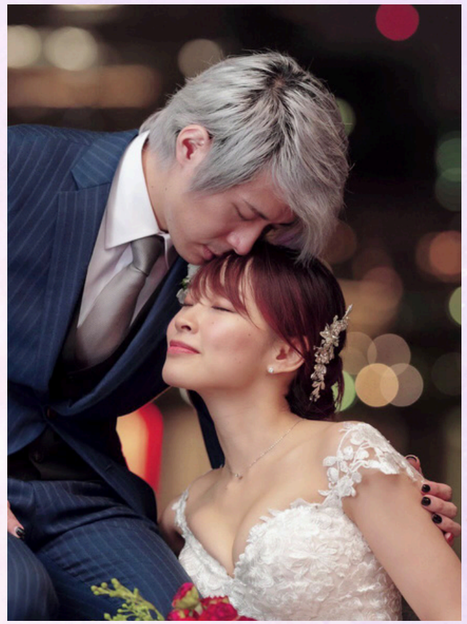


自己愛について





あなたは愛されたいですか？



YESの人に質問！

問い：愛されるために何が必要でしょう？

答え：自分を愛すること

・自分を愛せない人は他人も愛せない

・他人を愛せない人は他人からも愛してもらえない



人から愛されたい
人を愛したいなら

自分を愛すること！

自分を愛せないとどうなるか？

1　安心できない

2　リラックスできない

3　自分を大切に扱えない

4　自分を信じられない

5　自分がやりたいことを自分に許せない

6　常に欠乏感があり、外部で埋め合わせようとする



自分を愛せないとどうなるか？

1 安心できない



→ 不安や恐怖でいっぱいになる

自分を愛せないとどうなるか？

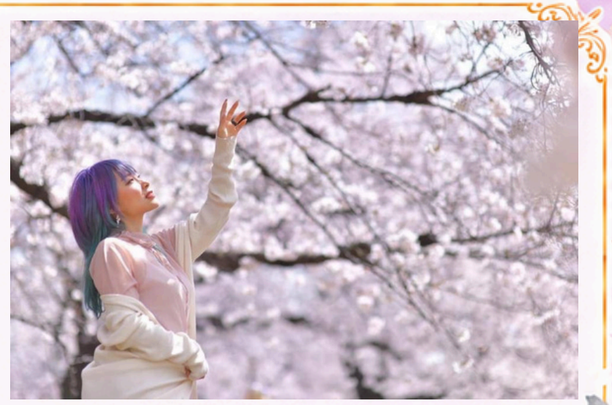


2 リラックスできない

→ 不安・恐怖で緊張して脱力できない

自分を愛せないとどうなるか？

3 自分を大切に扱えない



→ 愛せない自分を大切と思えない

→ 自分を大切にしてない人は他人も大切にできない

→ 他人にそのような態度を取ってしまう

→ 他人にこの人は私を大切にしてくれないと感じさせてしまう

自分を愛せないとどうなるか？

4 自分を信じられない

→ 自分を過小評価する

→ 自分に自信が持てない

→ 失敗を許せない



自分を愛せないとどうなるか？

5 自分がやりたいことを自分に許せない



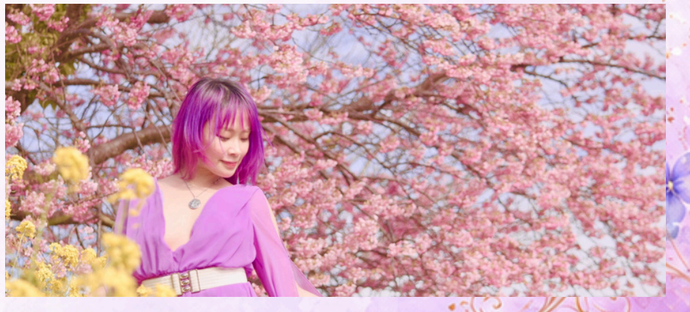
→ 愛せず、自信もない自分が
良くなっていくことを受け入れられない

自分を愛せないとどうなるか？

6 常に欠乏感があり、外部で埋め合わせようとする

→自己愛の不足分を他人や他のものから補おうとする

→依存につながる



自分を愛せるとどうなるか？

1　安心できる

2　リラックスできる

3　自分を大切に扱える

4　自分を信じられる



5　自分がやりたいことを認められる、チャレンジできる

6　自分で自分を満たせる

自分を愛せるとどうなるか？

1 安心できる



→ 最低でも自分自身は
自分の味方でいることが認められる

→ **孤独**にならない

自分を愛せるとどうなるか？



2 リラックスできる

→ 自分の居場所を認められる

自分を愛せるとどうなるか？

3 自分を大切に扱える



→愛しい自分を大切に扱える

→他人にも同じように振る舞える

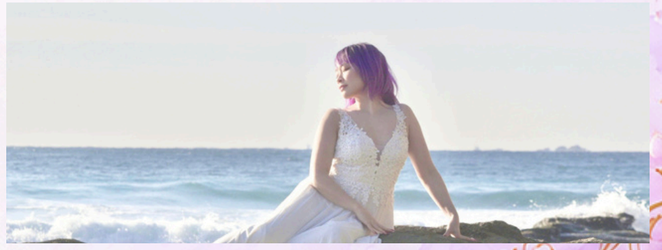
→この人は私を大切に扱ってくれる人と感じさせる

自分を愛せるとどうなるか？

4 自分を信じられる

→自分は自分の味方だから、
周りがどうあれ自分を信じられる

→失敗も許せる



自分を愛せるとどうなるか？

5 自分がやりたいことを認められる、チャレンジできる

→失敗も許せるから、恐怖よりもやりたい気持ちを優先できる

→自分のやりたいことを受け入れられる

→それに取り組むことを許せる、行動できる



自分を愛せるとどうなるか？

6 自分で自分を満たせる

→外部から埋め合わせる必要がない

→欠乏感から物事を判断しなくなる

→何かに依存しないで自立できる



愛の定義とは？

答え：

形容できないもの

限定したり、
コントロールしようとすると
愛はなくなる



とはいえ、

重要性を知るために

例えるなら



・この宇宙が運行、維持している力

・地球が太陽の周りを回って、
その恩恵を受けることそのもの



・我々がこの宇宙に存在していることそのもの

のような壮大なもの

宇宙には愛がある

あなたの周りにも愛はある

愛の反対は何か？



答え：

恐怖

・愛と恐怖は同じものの程度の違い

例：温度の高い低い、音の高い低いと同じ

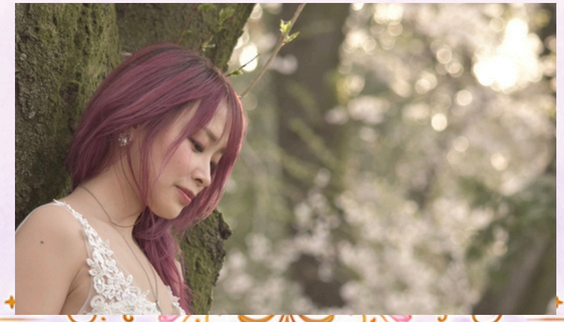
→ 愛が少なくなると恐怖になる

自己愛が少なくなると

- 自分の中が恐怖、不安でいっぱいになる

恐怖、不安から行動したり、他人に接したりする

→怒鳴る、キツく指摘する、強制する、押し付ける、
粗末に扱う、自己中心的な振る舞いになるなど…



自己愛が少なくなると

- そういう振る舞いをしていると、周囲の人は
  この人は私を大切に扱ってくれない人だ、
  恐怖不安を押し付けてくる人だと認識する

→結果人は離れて、愛されない

愛の欠乏からもっと恐怖・不安が
増加する負のスパイラルへ…



自己愛が増えると

- 自分の中に愛が増える

→優しい態度、誤解されない伝え方、
相手を尊重できる、建設的な提案ができる、
相手を大切に扱える、お互いに心地よい
振る舞いができる、他人を愛せる、
失敗を恐れないなど…



自己愛が増えると

・そういう振る舞いをしていると周囲の人は
この人は私を大切に扱ってくれる人だと認識する

→結果、嬉しく感じたり、居心地が良かったり、
感謝されたりして、人が集まってきて、愛される

→もっと自分に愛が満ちて、自分を信じて愛せる

→他人をもっと深く愛せる…のループへ



愛のある人生を送る第一歩は

自分を愛すること

から始まる





人間は普通に生活していると

- 愛とは違う経験をする

→怖いこと、辛いこと、悲しいことなど

- それを、経験しても自分を愛することで、

その経験を恐怖ではなく、愛から考えることができ、

より建設的、前向き、本質的な捉え方ができるようになる



重要！！

いいことばかりではない、
時に傷ついたとしても、

自分を愛することは
やめないこと



自分を愛することはやめない

・いいことがあっても、よくないことがあっても、
体調が良くても悪くても、
自分で自分を愛することはやめない

・そうすることで、自分の中の土台が
愛で満たされて、
しっかりとした自分を作ることができる



その愛で安定した状態で

・やりたいことや、人間関係、自分自身の
扱いや環境などに取り組むことで



→失敗を恐れない

→本当にやりたいことに挑戦できる

→自分になり続けることができるようになる

ただし！

何年も続いた

今までの自分の癖は

すぐには抜けない

この講義を聞いても

すぐに忘れる、元に戻る

じゃあどうしたらいいか？

1 ヒーリングを受けること

2 頭の中身を変えること

3 毎日の具体的ワークに取り組む



1 ヒーリングを受けること

- 過去の辛い経験から立ち直れない、その経験を引きずる、肉体または精神に不調をきたしているなど状態が悪いと自分を愛することがしにくい
- 本当の自分自身に近づかないと、偽りの自分を愛することになり、抵抗が起きる

1 ヒーリングを受けること

- ヒーリングで本当の自分自身のエネルギー状態へと変わることで、自分に対する考え方や価値観が変わる
- それによって、本当の自分自身へと進化成長していき、自分をより深く愛することができるようになっていく
- 逆に、状態が悪いと自分を愛することに抵抗を招くことがある



1ヒーリングを受けること

- DNAアクティベーションは本当の自分自身へと立ち返る施術
- フルスピリットアクティベーションは、魂を活性化して、愛を受け取る準備を進められる
- エンソフィックレイヒーリングは脳のバランスを整えることで、本当の自分を認識でき、愛とは何かを理解するのに適する

2 頭の中身を変えること

・自分の頭の中にある自分というものの
世界観が、愛とかけ離れていると
いつまで経っても自分に愛ではなく
恐怖が蔓延し続けることになる



重要



- 愛がないのではない！
- 恐怖があるのである！
- 愛が少なくなると、
  そこには恐怖があるのである！
- 自分を愛さないと自動的に恐怖が発生する！
- つまり！何もしないと
  恐怖で満たされることになる！

常に恐怖ではなく
愛を向け続けることが重要



- そのためには頭の中身に愛、自己愛が重要という概念、世界観がないと、自然には自分を愛し続けることは難しい
（今までの自分自身を振り返ってみよう）

形而上学を学び、実践する

- 形而上学の学びを深め、
  それを実践することは自己を知ることに有用



- 自分を知るということは、
  自分が愛または恐怖と
  どのように関係しているか知ることになる

形而上学を知り、実践することで

- 自分を知る＝自己を愛する重要性に気がつくことになる
- 形而上学を知り、実践することで頭の中身を愛の重要性を理解できるものに変えることが必要

毎日の具体的ワークに取り組む

- とはいえ、ヒーリングと形而上学は難解で、
  自分を愛することを直接的に取り入れるのには
  なかなか難しい
- そこで具体的なワークに取り組むことで、
  毎日自己愛を意識し、
  自分に定着させることができる

本日は具体的自己愛のワークをお伝えする！！

自己愛のワーク

ワーク1：毎朝起きたら
鏡の自分の目を見つめて
『愛しているよ』など
愛の言葉をかける

自己愛のワーク

- ワーク２：夜寝る前に自分に
  『今日もよく頑張ったね』など労いの言葉をかける
- これらを毎日行う

→ 毎日がキツかったら、期間を決めて行う
（１週間とか、半月チャレンジなどからスタートでもよし）

これは

- 誰でも
- すぐに
- 無料で
- 簡単に

やるか、やらないかだけ！

愛で満たされた人生を送りたいなら、

自分で自分を愛すること

が全ての始まり

ヒーリング、形而上学の実践、そして

自己愛のワークで

愛のある人生を実現させていこう！