

魂と繋がる心のワーク



心とカラダは魂

本来は、心とカラダは「魂」と繋がってるはずですがズレている方が、近年は増えています。

それは、社会や親、世間体を考えて、本当にやりたいことができず、我慢し、頑張り続けているからです。

魂と繋がるには、このズレをなくすだけ。

今回は、このズレを元に戻すことを心からのアプローチで行います。

Step 1

- ①やりたくないこと
- ②やりたいこと

それぞれ20個ずつ書き出してください。

Step2

「①やめたいこと」に優先順位をつけてやめていきます。

「やめたいこと」をやめると・・

- ・我慢しなくていい
- ・頑張らなくていい
- ・時間に余裕ができる
- ・心やカラダも楽になる

Step3

「②やりたいこと」に優先順位をつけてやります

「やりたいこと」は、本来、魂がやりたいと思ってたことです。これをやっていくと、「本当にやりたいこと」や「使命がわかる」ようになっていきます。

※でも、「やめたいこと」をやめずに「やりたいこと」だけをやっていくと、エネルギーが散乱するので、中途半端に終わってしまいます。本当に必要なところにエネルギーをかけていきましょう。

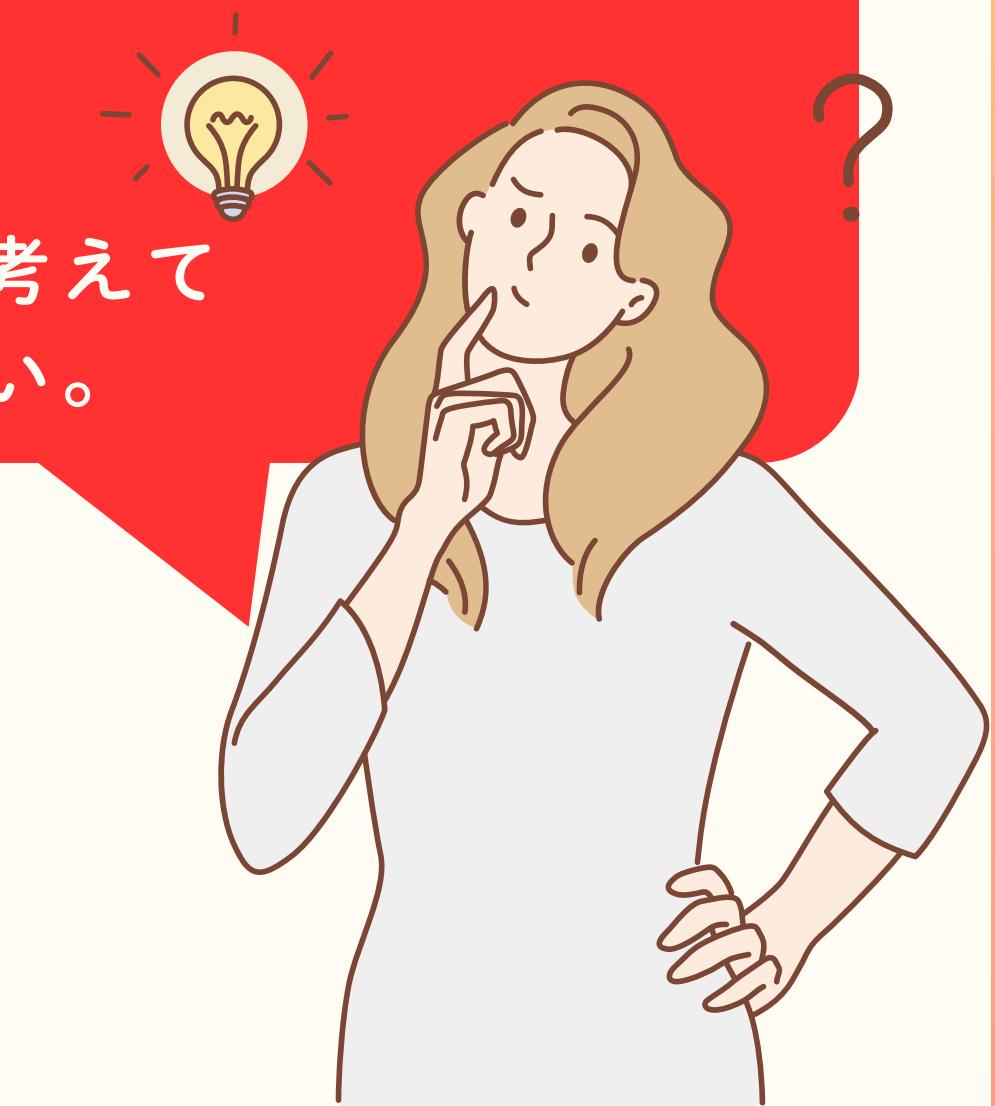
Step 1（例）

①やりたくないこと

- ・夕食を作る
- ・義母との世間話
- ・夫に氣を使う
- ・断りたいのに断らない
- ・「宿題をしなさい」を言う
- ・洗濯物をたたむ

止めれそうだけど、
やめられないことも多いですね
これ、全部余計なエネルギーを使ってます。
ストレスにもなります。

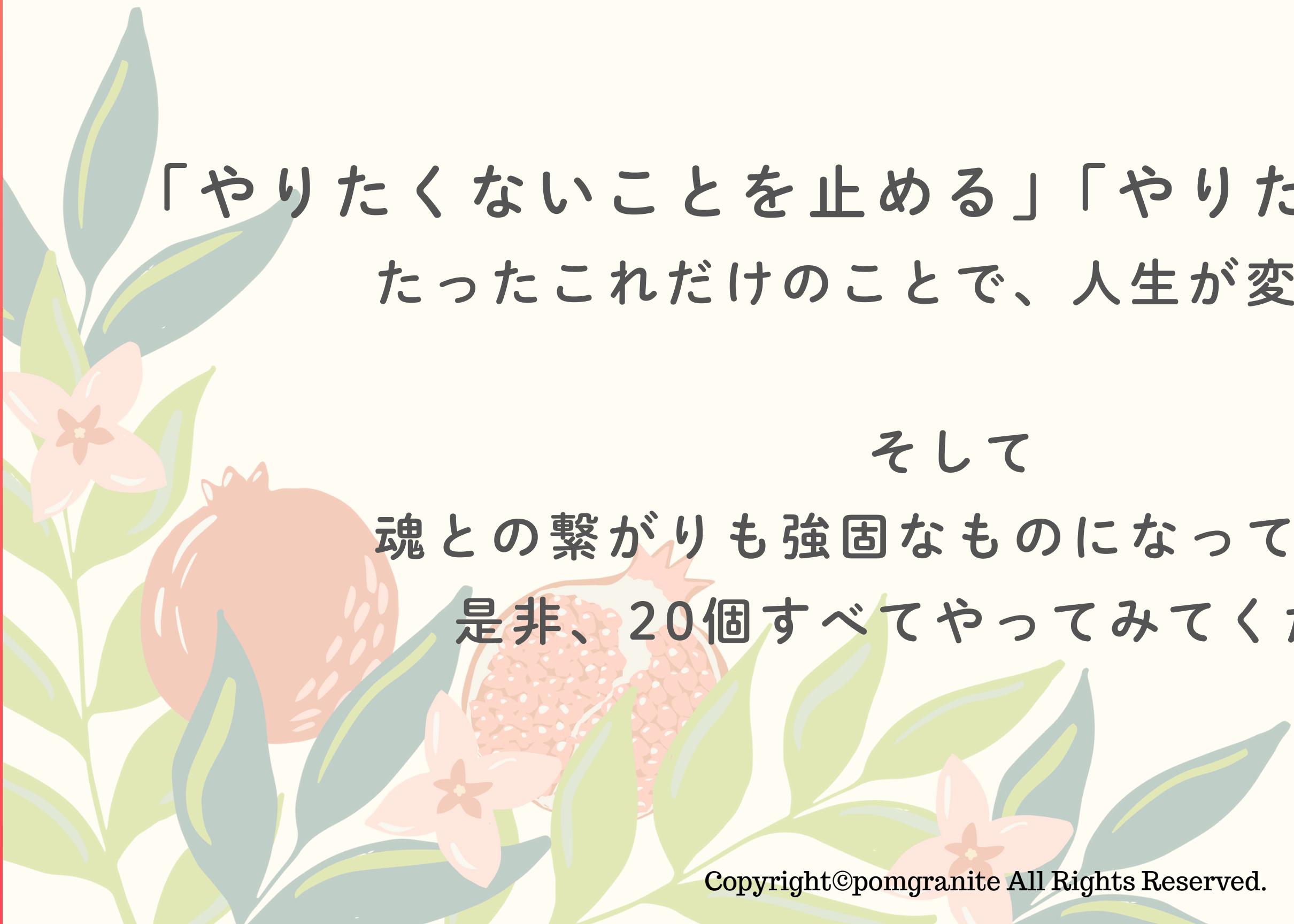
どうしたら止められるか考えて
自分の為に止めてください。



(例)私の場合・・

- ①「夕食を作りたくない」と夫に相談、許可を得て仕事の日は作らないようにした
- ②毎日のことなので、弁当、外食、惣菜にして夕食は用意する
- ③私が食べたいものがなく、飽きてしまった
- ④自分の食べたいものを、自分の為につくるようになった
基本、ホットプレート、レンチン、ワンパン
夫にも協力してもらい作る

※できないと初めから諦めずにどうしたらできるか考え、行動してみて！



「やりたくないことを止める」「やりたいことをやる」
たったこれだけのことで、人生が変化します

そして

魂との繋がりも強固なものになっていきます
是非、20個すべてやってみてください