

目次

人の心を癒す

【件名】 1. 人の心を癒すのスタート！	37
【件名】 2. 思いからの人格肯定	39
【件名】 3. 思いからのシェア1	41
【件名】 4. 思いからのシェア2	42
【件名】 5. 思いからのシェア3	43
【件名】 6. 思いからのシェアラスト	44
【件名】 7. 自分に関係のない思い1	45
【件名】 8. 自分に関係のない思い2	46
【件名】 9. 自分に関係のない思い3	47
【件名】 10. 自分に関係のない思い4	48
【件名】 11. 自分に関係のない思いラスト	49
【件名】 12. 当たり前の真実（物質的な恩恵）	50
【件名】 13. 当たり前の真実（感情的な恩恵）	51
【件名】 14. 人の心を癒すラスト	52

人の心を癒す

【件名】 1. 人の心を癒すのスタート！

こんにちは、ザビエルです ^^

今日から、「人の心を癒す」に入っていきたいと思いますね。

さあ、それでは早速ですが、人の心を癒すとは一体どういうことなのでしょう？

僕の中で、その人の心を癒すとは、「相手の存在の認める」ことだと思っています。

それでは、相手の存在を認めるとはどういうことでしょうか？

これは一言では言えませんが、僕の中では、3段階あると思っています。

1つ目は、その人の良いところから、人格を肯定する

2つ目は、その人の嫌なところから、人生を肯定する

3つ目は、その人の存在を肯定する

だと思っています。

ただ、いきなり全てを学ぶのは難しいので、1つずつ丁寧に習得していただきます。

そのため、1つ目は今回の「人の心を癒す」で、2つ目は「人を知る」で習得していただきます。

そして、3つ目は「戦いのない世界」で習得してもらう予定です ^^

ということで、まずは、この第一段階の良いところから、人格を肯定していきましょう ^^

<ワーク：2-1>

Q1. 24時間以内に、誰かに何かをやってもらって、嬉しかったこと、楽しかったこと、助かったこと、ありがたかったことを書いてください。(なければ1週間以内でもOKです ^^)

Q2. そのやってもらったことから、プロセスを想像してみてください。たとえば、パートナーが洗濯物を取り込んでくれたとしたら、状況+行動を想像する。

(例、忙しく疲れているのに、寒い中、外に出て洗濯物を取り込んでくれた。

Q3. 今度は想いについて意識を向ける。

※想いについて意識を向けるについて説明しましたので、下記の動画をご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/6-FYOVSnj4Y>

コミュニティに参加している場合は、実践してみたり、動画を見て、自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 2. 想いからの人格肯定

こんにちは、ザビエルです ^^

前は、やってもらった事から、プロセスを想像し、想いに意識を向けてもらいました。

では、今度は、この想いから、相手の人格を肯定していきましょう ^^

<ワーク：2-2>

Q4. やってくれたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q5. Q4. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

例) 伝え方としては、あなたにこの間（やってくれたこと）、（プロセス）で本当にありがとね。あなたって本当に（人格肯定）ね。

たとえば、、

この間、（仕事を手伝ってくれたよね）。（すごく忙しくて、大変な状況だったのに）、本当に助かった、ありがとね。あなたって本当に（優しい）よね。

という感じです。

もちろん、全てにこの型が当てはまるわけではありませんが、ぜひ意識して伝えてみて下さい ^^

また、この時相手の「観察」も忘れないようにしてください ^^

これは実在する人ですが、ポールエクマン博士という方が、感情と表情について研究しています。

Lie to me という海外ドラマも有名かもしれません ^^

人間の感情は、表情に出るのですが、とってもおもしろいですね。

目の動き、口、眉毛、頬、頭の角度、手の動き、、、いろいろな動きから、相手の感情が表現されていると言われてます。

なので、相手をぜひ観察して、どんなことを言われたらこの人は喜ぶのか？を探ってみて下さい ^^

人によって、喜ぶポイントも違えば、不快になるポイントも違うので、とっても学びになりますよ^^

コミュニティに参加している場合は、今回のメルマガを読んだり、実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 3. 想いからのシェア1

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、Q1～Q5までやっていきましょう ^^

<ワーク：2-3>

Q1. 24 時間以内に、誰かに何かをやってもらって、嬉しかったこと、楽しかったこと、助かったこと、ありがたかったことを書いてください。(なければ 1 週間以内でも OK です ^^)

Q2. そのやってもらったことから、プロセスを想像してみてください。たとえば、パートナーが洗濯物を取り込んでくれたとしたら、状況+行動を想像する。

(例、忙しく疲れているのに、寒い中、外に出て洗濯物を取り込んでくれた。)

Q3. 今度は想いについて意識を向ける。

※想いについて意識を向けるについて説明しましたので、下記の動画をご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/6-FY0VSnj4Y>

Q4. やってくれたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q5. Q4. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 4. 想いからのシェア2

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、Q1～Q5までやっていきましょう ^^

<ワーク：2-4>

Q1. 24 時間以内に、誰かに何かをやってもらって、嬉しかったこと、楽しかったこと、助かったこと、ありがたかったことを書いてください。(なければ 1 週間以内でも OK です ^^)

Q2. そのやってもらったことから、プロセスを想像してみてください。たとえば、パートナーが洗濯物を取り込んでくれたとしたら、状況+行動を想像する。

(例、忙しく疲れているのに、寒い中、外に出て洗濯物を取り込んでくれた。)

Q3. 今度は想いについて意識を向ける。

※想いについて意識を向けるについて説明しましたので、下記の動画をご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/6-FYOVSnj4Y>

Q4. やってくれたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q5. Q4. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 5. 想いからのシェア3

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、Q1～Q5までやっていきましょう ^^

<ワーク：2-5>

Q1. 24 時間以内に、誰かに何かをやってもらって、嬉しかったこと、楽しかったこと、助かったこと、ありがたかったことを書いてください。(なければ 1 週間以内でも OK です ^^)

Q2. そのやってもらったことから、プロセスを想像してみてください。たとえば、パートナーが洗濯物を取り込んでくれたとしたら、状況+行動を想像する。

(例、忙しく疲れているのに、寒い中、外に出て洗濯物を取り込んでくれた。

Q3. 今度は想いについて意識を向ける。

※想いについて意識を向けるについて説明しましたので、下記の動画をご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/6-FY0VSnj4Y>

Q4. やってくれたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q5. Q4. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 6. 想いからのシェアラスト

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、Q1～Q5までやっていきましょう ^^

<ワーク：2-6>

Q1. 24 時間以内に、誰かに何かをやってもらって、嬉しかったこと、楽しかったこと、助かったこと、ありがたかったことを書いてください。(なければ 1 週間以内でも OK です ^^)

Q2. そのやってもらったことから、プロセスを想像してみてください。たとえば、パートナーが洗濯物を取り込んでくれたとしたら、状況+行動を想像する。

(例、忙しく疲れているのに、寒い中、外に出て洗濯物を取り込んでくれた。)

Q3. 今度は想いについて意識を向ける。

※想いについて意識を向けるについて説明しましたので、下記の動画をご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/6-FYOVSnj4Y>

Q4. やってくれたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q5. Q4. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 7. 自分に関係のない想い1

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、自分がやってもらったことから、相手の人格を肯定してもらいました。

ですが、実はそれだけでなく、誰かが誰かに対して、何かをした場面からも、相手の人格を肯定することが可能です ^^

このトレーニングを繰り返していると、いつの間にか人の優しさ、愛情深さ、魅力、気遣い、素直さなどを感じ取るようになります。

それらを感じ取れば、自分に何かをしてくれなくても、周りの人が自分の心を満たしてくれるようになります。

たとえば、同僚やママ友などの近くの人じゃなくても、コンビニの定員さんの気遣い、駅員さんの優しさなどなど、近くの方から感じ取れるものも多々あります。

ぜひぜひ、こちらも習得していって下さいませ ^^

それでは、早速やっていきましょう ^^

<ワーク：2-7>

Q1. 24時間以内に、誰かが誰かに対して、何かをやっていた場面から、プロセスを想像してみてください。

Q2. 今度は想いについて意識を向けてみましょう。

Q3. やっていたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q4. Q3. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 8. 自分に関係のない想い2

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、それでは今日もやってみましょう！

誰かが誰かに対して、何かをした場面から相手の人格を肯定する！でしたね ^^

大切な事なので、何度も言いますが、同僚やママ友などの近くの人じゃなくても、コンビニの定員さんの気遣い、駅員さんの優しさなどなど、近くの方から感じ取れるものも拾っていきましょう ^^

ということで、早速やってみましょう ^^

<ワーク：2-8>

Q1. 24 時間以内に、誰かが誰かに対して、何かをやっていた場面から、プロセスを想像してみてください。

Q2. 今度は想いについて意識を向けてみましょう。

Q3. やっていたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q4. Q3. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 9. 自分に関係のない想い3

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、それでは今日もやっていきましょう！

すべて、自分の人生を自分でより良くするためのワークです ^^

ぜひ、時間を見つけて、実践してみてくださいね！

<ワーク：2-9>

Q1. 24時間以内に、誰かが誰かに対して、何かをやっていた場面から、プロセスを想像してみてください。

Q2. 今度は想いについて意識を向けてみましょう。

Q3. やっていたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q4. Q3. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 10. 自分に関係のない想い4

こんにちは、ザビエルです ^^

誰かが誰かに対して、何かをした場面から相手の人格を肯定する、、、今日もやっていきましょう！

<ワーク：2-10>

Q1. 24時間以内に、誰かが誰かに対して、何かをやっていた場面から、プロセスを想像してみてください。

Q2. 今度は想いについて意識を向けてみましょう。

Q3. やっていたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q4. Q3. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 1 1. 自分に関係のない想いらスト

こんにちは、ザビエルです^^

さあ、今日でラストです^^

誰かが誰かに対して、何かをした場面から相手の人格を肯定していきましょう！

ちなみに、今回でラストですが、これも日常的に実践して下さいませ^^

その積み重ねが、結局はあなた自身を助けてくれることになりますので！

<ワーク：2-11>

Q1. 24 時間以内に、誰かが誰かに対して、何かをやっていた場面から、プロセスを想像してみてください。

Q2. 今度は想いについて意識を向けてみましょう。

Q3. やっていたこと、プロセス、想いから、その人はどんな人か、あえて“とっても素敵”に人格を肯定してみましょう。

Q4. Q3. で肯定した人格を相手に伝えられれば、伝えてみましょう。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 1 2. 当たり前前の実実（物質的な恩恵）

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回は「当たり前前」から、感謝を拾い上げていこうと思います。

あなたが当たり前前だと思っていることは、本当に当たり前前なのか？

たとえば、旦那さんが仕事をするのは当たり前前なのか？

奥さんが家事や育児をするのは当たり前前なのか？

ここを考えてみましょう ^^

<ワーク：2-1 2>

【物質的なモノ】

Q1. パートナーがいてくれることで、あなたが受けている物質的な恩恵はなんですか？（仕事をしてお金を入れてくれる、家事や育児をしてくれるなど）

Q2. さらに、そのおかげであなたが得るものはなんですか？（お金があるから、ご飯が食べられる、旅行に行ける、おいしいご飯が食べられる、、、家事や育児をしてくれるから、汚れていない服が着れる、部屋が綺麗で落ち着く、子供が大きくなるなど）

Q3. さらにさらにあなたが得ているものはなんですか？（お金を得るために働かなくてもいいから、自由な時間が取れる、ご飯の準備や子供のお世話をしてくれるから、家族という形が成り立っているなど）

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneseif のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 13. 当たり前前の実実（感情的な恩恵）

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回は「当たり前前」から、感謝を拾い上げていこうと思います。

あなたが当たり前だと思っていることは、本当に当たり前なのか？

たとえば、旦那さんが仕事をするのは当たり前なのか？

奥さんが家事や育児をするのは当たり前なのか？

ここを考えてみましょう ^^

<ワーク：2-13>

【感情的なモノ】

Q1. パートナーと関係がよかった頃を思い出してください。そのときの

パートナーからの

- ・笑顔
- ・気遣い
- ・優しい言葉
- ・労わり
- ・楽しんでいた時

を思い出してみてください。

Q2. このとき、あなたが感情的に受けていた恩恵は何でしょうか？（嬉しい、楽しい、有り難い、頼れる、愛おしい、助かる、愛されているなど）

Q3. あなたの目の前から、パートナーがいなくなったとしたら、これまで受けていた物質的な恩恵、感情的な恩恵が受け取れなくなります。

あなたにとって、パートナーはどんな人ですか？今現在、どんな状況かわかりませんが、あえて肯定的な言葉で表現してみてください。

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 14. 人の心を癒すラスト

こんにちは、ザビエルです ^^

今日で、人の心を癒すは終了です。

想いに意識が向かなければ、「相手が何をしたか?」「相手は何をしてくれなかったのか?」という、やってくれたことや、もらったものなどに意識が向きます。

この場合、自分の期待よりも低い場合、ガッカリしたり、悲しんだりします。

しかし、あなたにとって大切なのは、きっとやってくれたことや、プレゼントしてくれたものではないはず。

そうではなく、あなたへの”想い”が何よりも大切ではありませんか?

たとえば、宝石をプレゼントされても、そこに”想い”がなければ、きっと嬉しくはないでしょう。

逆に、、、道端に咲いている花をプレゼントされたとしても、そこに”想い”があれば、それは何よりも大切なモノになるのではないのでしょうか。

人生を豊かに生きるとは、何かを持っていたり、何かをしてくれたり、何かを手に入れることではなく、そこにある大切なモノに気付く事だと思っています。

あなたにとって本当に大切なモノはなんですか?

今回のワークで、あなたにとって、少しでも良いので、「本当に大切なモノ」に気付くきっかけになれば、これほど嬉しい事はありません ^^

ということで、今回は以上です!

コミュニティに参加している場合は、今一度、振り返って、この講座（人の心を癒す）で感じたこと、気づいたことをドヤ顔褒め褒め合唱団グループに書き込んでくださいませ^^

※次のメール講座は、「想いを伝える」になります。こちらを受講される場合は、下記からメールアドレスを登録してもらえれば講座が始まります。

<https://myasp-21.com/p/r/U9IAaUKU>