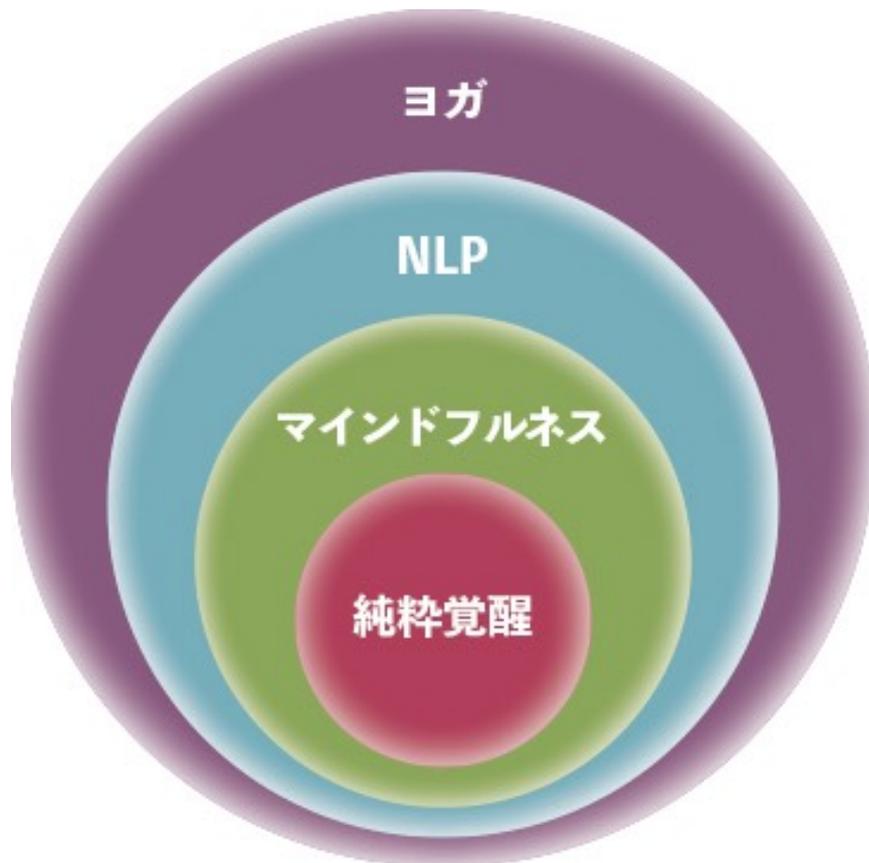


[生き抜くための土台づくり]

無意識に巣くったルールを手放し 本来のあなたに戻る「純粹覚醒メソッド」

ヨガ・NLP・マインドフルネス

自己理解・自愛・気づき・意識の使い方・
自分を愛する技術・自分とつながる技術





純粹覚醒トレーナーとして、ヨガ・NLP・マインドフルネスを統合させたプログラムを提供している山元愛子と申します。

**本当の望みを知り、自分自身と深くつながって
喜びから生きる——純粹覚醒メソッド**

についてお伝えします。

葛藤を抱える「2つの自分」

生きるうえで大切なのは「自分を愛する」こと。

社会とつながった自分と、本来の個人としての自分。

ひとりの人間の中には2つの自分がいます。

社会的な自分は、社会の常識や価値観などのルールによって行動しています。

一方、本来の自分は、自分の存在理由や、

何のために生きるのか？

なぜそれをするのか？

という固有の世界観によって生きます。

2つの世界のゴールやルールは異なるものなので、人は常に内面に葛藤を抱えることになります。

社会的な自分を優先していった先には、内面の葛藤を放置したままの自分を取り残されるのです。

このように一人の人間の内側が一致していない時、私たちは無自覚なまま、何か正体のわからないフラストレーションと闘うことになります。

「愛する」とは「理解する」こと

自分を顧みずに社会的自己を拡大し続けていくと、心とカラダへ計り知れない影響があります。

だからこそ「自分を愛すること」が必要です。

「自分を愛する」とは、
どんな自分も認めて受け入れること。

そのために「自分を深く理解すること」が大切です。

自分への理解が進むと、
さまざまな思い込みを持っていることに気づき、
社会的自己と本来の自己との内的調和が計れます。

そうすれば、自分が自分らしく
「無理のない姿」で生きられるのです。

どのように「愛する」のか？

人間は、肉体、精神、魂という
それぞれの側面から成っています。

まず肉体（カラダ）という物質的な側面へ
アプローチすることで、間接的に精神を安定させます。

そして思考、感情、心など、
目に見えない精神的な領域を整えていくことで、
さらに心身の安定をはかります。

肉体と精神の両面を段階的に整えていくと、
人の根幹である魂（無意識）が自然に
輝きを取り戻していきます。

自分とつながって生きる

私たちは、社会的な存在です。

社会とのつながりの中で生かされています。

あなたは、誰と、どこで、どんな
つながりをもって豊かに生きるでしょうか。

本当の自己と社会的な自己との
かい離を埋めていくことで、

- ・あなたにとっての本当の望みがハッキリとわかる
- ・その価値観とつながった仲間、パートナー、お客さんと出会える
- ・人生におけるあらゆる選択に迷いがなくなる

という、良い循環に生きられるようになります。

その土台となる「わたし」を深く理解し、愛するために、
自分自身と深くつながる旅に出てみませんか？

- ・心身にストレスを感じ、気力がわかない
- ・過去のネガティブな出来事を忘れられない
- ・繰り返される人間関係のパターンを改善したい
- ・言いたいことを我慢している
- ・人生の迷いを断ち切りたい

などのお気持ちを抱えている方にとって……

- ・自分をゆるし受け入れられるようになります。
- ・自分自身に正直にいられるようになります。
- ・気付きが深まり喜びを感じやすくなります。
- ・家族や身近な人間関係がより良いものになります。
- ・柔軟で強い心を養うことができます。
- ・苦手意識が薄まりチャレンジできる心身になります。

かくいう私も、上に書いた気づきに至るまで
大変な紆余曲折がありました。

その黒歴史について、真実をお話しします。

もしあなたが、

「私はこのままではいけないはずだ…」

「ありのままの自分を生きたい！」

と願われるならば、この手紙をお読みください。

偽りの人生を生きてきた私が
どのように自分を取り戻したのか？

その具体的な道筋をお伝えします。

あなたは、あなたの人生を生きる権利があります。

この手紙をお読みになって、どうか
その権利を受け取ってください。

私の行動のすべての判断基準「厳格な父」

私は長年、生きづらさを抱えていました。

厳格な父のもとで育ったため、
物心ついた時から父の顔色を伺う子どもでした。

私はどうしたいか？ を感じるより早く、
父の指示が飛んできました。

私の義務は、父の意向に従うこと。
そうすれば家族の平和が保たれるのです。

父の機嫌を損ねると、
父の怒りが誘発されます。

それが止まらなくなり
家庭の中が大変なことになるのです。

だから、私の振る舞いで父の機嫌を
損ねないことが重要な関心事だったので。

そのように、子どものころから
父の機嫌が良いか悪いかをいつも
意識して行動していました。

「父がどう思うか？」が、
私の行動のすべての判断基準となっていました。

期待される自分を演じる人生

私は自分の本当の思い、本当の欲求、感覚や感情に
つながることができない状態になっていきました。

自分自身とつながれず、
自分の気持ちを人に話すこともできず、
そのため心から気持ちを打ち明けられる

友達ともつなげられない…

だから家族の中でも、学校の中でも、社会に出ても、
孤独感の中で期待される自分を演じて生きてきました。

心に穴が開いたような日々…

子どものころに身につけた

「本当の自分を隠し、親や社会から期待される姿で生きる自分」

が、私だと思い込んでいたのです。

社会に出ても生きていく実感が持てず、
心に穴があいたような状態でした。

いつも虚しさがつきまとい、
他人の人生を生きている感覚に
覆われつづけていました。

この状況から抜け出したいと、
本を読んで知識を得ても
現実は一変りませんでした。

自分の本当の気持ちにアクセスすることなく、
つねに他者に合わせて生きていたため、
その結果、起きてくる混乱に

振り回され消耗していくばかりでした。



心が不在だった時代

突然の父の自死

私が35歳のころ、
厳格な父が突然、世を去りました。

当時の自分は、会社員としての生き方に疑問を持っていました。

1つの道を積み重ねていける専門家として生きたいと思い、仕事を続けながら税理士になるための資格試験の勉強に没頭していました。

自分の人生の舵取りにやっきになっていた時に突然飛び込んできた、父の自死の知らせ。

父の死に直面して、非情なようですが泣くこともできず、それどころか最後まで家族を振り回した父を憎みました。

行く手に立ちほだかる 自律神経失調症

そんな父の死を尻目に、
私は資格取得にやっきになっていました。

税理士を目指していました。

あと1科目合格すれば
資格を得られるところまで来ていました。

でも、あと一歩という所で
自律神経失調症になりました。

- ・ 悲しいことがあるわけではないのに涙が止まらない
- ・ 微熱が下がらず全身にじんましが走る
- ・ 強烈な頭痛が続いたためMRI検査をしても異常なしと診断される

などで、とにかく健康回復を優先するために
税理士への道を手放しました。

父の死によって立てた1つの誓い

自分を追い込む生活を手放すことで、
改めて父の死について考えることになりました。

私は家族を支配する傲慢な父を嫌悪してきました。

**残された家族の中だけで処理しなければならない
足かせを残す父を恨みました。**

わたしのこの心の怒りや混乱をどのように
処理して良いのかわかりませんでした。

友人に話しても、驚き、引かれ、
哀れむばかり…言った私がバカを見ました。

父は、なぜ私に、こんな試練を残していったんだろう…

最後の最後まで家族を苦しめる父でした。

ただ…

自死の前夜も一緒に夕食をともにした父が、
突然いなくなったことの衝撃は、
私に大きくのしかかりました。

そして私は、父の死に際して
1つのことを心の中で誓いました。

それは、

父に何が起きていたのかを解明すること

~~~~~

です。

父の死によって、私の人生のテーマが与えられました。

父がなぜ自ら命を絶ったのか？

これを解明することです。

その真相解明が、

私自身の生きづらさを解消するうえで

「避けては通れぬ」ものと確信しました。

でも、父の自死の真相究明も大切でしたが、

**まずは私自身の心身を回復する必要がありました。**

## —— ヨガ ——

# まずは自分の「安定と快適さ」から



### 体の姿勢から心を整えるヨガ

まずは自分の元気を取り戻さないかぎり、  
そこに父の問題に向き合う気力は  
残っていませんでした。

疲れ果てた自分を見て、これまでの私の考え方、  
判断に何か重大な誤りがあるのでは？  
と意識するようになりました。

そこで「これまで選択してこなかったこと」を  
あえてやってみようと思うようになりました。

これまでまったく関心を寄せなかった

ボランティアをしたり、同窓会に出たりしました。  
でも満たされることはありませんでした。

それでも「私が心から夢中になれるようなもの、アンテナに引っかかるものはないのだろうか？」と探していきました。

そんなとき、自然の流れでヨガに出会いました。

ヨガに惹かれた理由は次のようなものです。

- ・心身が疲弊した私でも穏やかに健康回復に取り組みそう
- ・パーソナルな感じがして安心感がありそう
- ・ヨガの先生のライフスタイル  
(公私の境目がない生き方) に憧れる
- ・これからどう生きていったらいいのか？  
そのヒントがヨガには隠れていそうな気がする。

こういった雰囲気を感じたのでヨガへの扉を開きました。

ヨガの世界は「安定して快適であること」を通じて、  
穏やかな心をつくれます。

**心は形のないものです。**

だからカラダから整えていくアプローチをとります。

**カラダの姿勢を整えることで心の姿勢が整うのです。**

## —NLP—

# 思いのクセ「ねばならない」を手放す



意識のクセに気づかせてくださった師と

しかし、心の中に巣くう「思考や感情のクセ」については、ヨガだけで納得のいく解決にまでは至りませんでした。

生きづらさは、依然、残ったままなのです。

そこで現状認識、自己認識のためのアプローチを模索する中で、NLP（神経言語プログラミング）に出会いました。

何か自分以外の他のものが原因だと思っていたけど、じつはすべて自分が作り上げていたものであることを論理的に理解することができました。

NLPによって、

- ・ 自分固有の捉え方があることを理解できる
- ・ すべては自分で選択することができる
- ・ 価値観は変えられる

ことを知り、心の解放が進みました。

## ——マインドフルネス—— 意識のズレの軌道修正



気づきの連続を支えてくれるマインドフルネス

最後はマインドフルネスです。

- ・安定と快適なカラダを作る「ヨガ」
- ・自己理解と思い込みを解放する「NLP」

この2つを定着させるものとして  
「マインドフルネス」は存在します。

瞑想することで、起きていることに  
気づきつつけている状態をつくります。

ズレに気づきがあるからこそ  
軌道修正ができるようになります。

瞑想によって、自らにかけていた囚われからの  
解放を手に入れることができたのです。

## 思いのクセがすべての原因

私はこの3つのアプローチを通して、  
自分が疲弊していった原因を突き止め、  
手放すことができました。

まだまだプロセスの中にあるとは思いますが、  
ずいぶん心が軽くなりました。

そして、ヨガ・NLP・マインドフルネスを用いた  
3つのアプローチは、**父の死に際して誓った、**

## 父に何が起きていたのかを解明すること



に対する真相究明に結びついていることを発見しました。

父が自らを死に追いやった「思いのクセ」。

おなじものを私も持っており、  
その「思いのクセ」によって、私の心とカラダが  
むしばまれていったに違いない、と発見したのです。

つまり、もし父が、

自分の「安定と快適さ」を大切にしながら、

思いのクセ「ねばならない」を手放し、

意識のズレの軌道修正をしていたら、

**孤立の極みである『自死』を選ばなかったと思うのです。**

父の苦しみの原因を解明できた今、

「父が生きていたらこの知恵を分かち合えたのに！」

と何度、思ったことでしょう。

**でも、もう果たせない！**

悔しくて悔しくて、しかたありませんでした。

だからこそ、同じような苦しみを抱えている人に  
この3つのアプローチ（ヨガ・NLP・マインドフルネス）  
——生きるための知恵をお伝えしたいんです。

## 生きていてこそ！

たった一度の人生。

悩んだり苦しんだりする時間を繰り返すのは  
本当にもったいないこと。

自分を深く理解できれば、本当の気持ちとつながり  
輝いて生きることができるんです。

世界に振り回されるのではなく、

「思いのクセ」に気づき、解放し、  
望む未来を実現できる自分になる。

そして、おなじ価値観の仲間と出会い  
輝いて生きる。

そんな世界を作りたい……

そのために、この3つの知恵  
——ヨガ・NLP・マインドフルネス  
を分かち合う仲間たちとのつながりを  
つくりあげていきたいと思います。

## 誰にでも起こりうるからこそ 届けたい

生まれ育った環境によって引き出される  
ネガティブな感情が生み出す「思いのクセ」。

その「思いのクセ」が  
人生を支配してくるようになります。

父や私が無意識にしていたこと。

それは、自分で自分を  
牢獄に入れていたということ。

このことが教えてくれたのは

「捉え方の違いが人生の違いをつくる」

ということです。

父を救うことはできませんでしたが、

おなじように苦しみを抱えている方に

希望とともに生きるあり方を見出し  
役立てていただきたいと感じています。

不幸が生まれるプロセスを未然に防ぎ、  
軌道修正をかけ、心もカラダも自分自身で  
健全な状態に導けるようになれる。

その方法を分かち合いたいと思っています。

人が生きていく上で普遍的な  
自助プログラムになると信じています。

**自分を理解し、つながり、愛する技術を  
ヨガ・NLP・マインドフルネスを通して  
包括的に身につけていただけるプログラムです。**

心の穏やかさを取り戻して、  
元気になって、日常に戻っていただくための  
総合的なスキルを身につけていただけます。

そのプログラムは、

無意識に巣くったルールを手放し  
本来のあなたに戻る「純粹覚醒メソッド」

と名付けました。

次ページから具体的な内容をお伝えします。



**生きていてこそ！です**

# 生き抜くための土台づくり

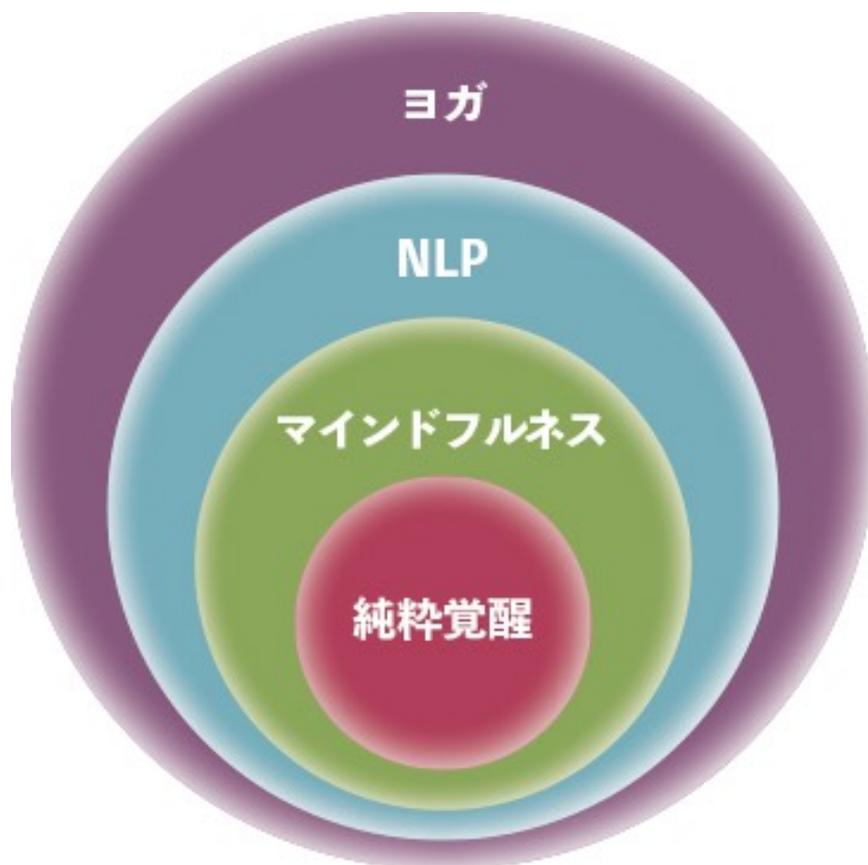
無意識に巣くったルールを手放し  
本来のあなたに戻る「**純粹覚醒メソッド**」

---

ヨガ・NLP・マインドフルネス

---

自己理解・自愛・気づき・意識の使い方・  
自分を愛する技術・自分とつながる技術



無意識に巣くったルールを手放し、  
本来のあなたに戻る「純粹覚醒メソッド」は、  
これまでお伝えしてきた通り、

- ・ ヨガ
- ・ NLP
- ・ マインドフルネス

の3つのアプローチを統合した  
独自のメソッドになります。

具体的には以下の内容を進めていきます。

## **第1のステップ「ヨガ」 まずは自分の「安定と快適さ」から**

第1のステップ「ヨガ」では、身体感覚を開く「感じる練習」を行います。

「感じること」は、本当の自分にアクセスすること。

でも、頭の中が思考でいっぱいの状態だと  
「感じること」つまり「本当の自分であること」を妨げます。

思考は実態ではありません。

だから「こうすべき、こうあらねばならない」  
という発想を生みやすいのです。

思考は、自分固有の感受性を妨げ、本心を覆い隠し  
その結果、人生に閉塞感をもたらすものでもあるのです。

感じる事が十分にできると「あるべき姿」ではなく「ありたい  
姿」に目覚め、自分の感覚を信じる事ができるようになります。

そして定期的な実践を通じて好ましいカラダの状態を作り、自分と  
つながる力を磨くことによって、まずは身体の「安定と快適さ」を  
確保していただきます。

## **近代ヨガの父 クリシュナマチャリア師の流れを汲みます**

私のヨガの師は、近代ヨガの父クリシュナマチャリア師の流れを汲  
みます。

ポーズにとどまらず、ヨガの哲学、呼吸法、瞑想、マントラなど、  
目に見えない心や霊性を含んだ教えです。

人は、肉体という物質的な側面に、精神・魂を合わせたホリスティッ  
クな存在です。

よって、物質という肉体面から始まり、段階的に内面へと整えていきます。

純粹覚醒では「心の安定」を大切にしています。

それは、

- ・ 自らが主体であることを取り戻し
- ・ あなたが本当に感じていること
- ・ 湧き起こる感情や思考

に意識を向けることにほかなりません。

**意識を内側に向ける練習を通して、自分自身にかけている「制限」に気づき、解放し、潜在的な「可能性」を広げていきます。**

この意識をカラダに定着させていくことによって、日常生活の中でも、自分の制限や可能性についての気づきの感度が高まります。

## **第2のステップ「NLP」 思いのクセ「ねばならない」を手放す**

第2のステップ「NLP」では、無意識にかけている「心の縛り」を手放します。

NLPは「神経言語プログラミング」の略で、私たちの思考や身体、行動に影響を与えている脳の仕組みを解き明かしたものです。

**自分の中に存在する「ネガティブな思い込み（ビリーフ）」を手放し、望ましい人生に自らを送り届ける「思考法」を身につけます。**

心の言葉づかい（内的に起こっている思考システム）に対する「調整能力」を高めていただきます。

ビリーフの入れ替え作業を通じて、人生における選択肢を増やしていきます。

## **第3のステップ「マインドフルネス」 意識のズレへの察知能力を高め軌道修正する**

第3のステップ「マインドフルネス」では、瞑想によって「自己観察能力」を高めます。

**いま内側で何が起きているのか？を観察することで「意識の状態」に気づいている時間を増やしていきます。**

マインドフルネスNLP(R)による瞑想のアプローチを通じて、無意識と意識を統合していきます。

意識の統合を継続することによって、自分の「思い」と「行動」が一致していきます。

## どのように学ぶのか？

一般のサービスでは、ヨガ、NLP、マインドフルネスは、それぞれが独立したプログラムとして提供されています。

しかし、私は自身の体験を通じて、

- ・ 第1ステップ  
——思考を静め、身体感覚を開くためのヨガ
- ・ 第2ステップ  
——自己認識力を高めるための理論の習得としてのNLP
- ・ 第3ステップ  
——自己観察能力を高めるマインドフルネス

以上の3ステップすべてを網羅することで、  
無意識に巣くったルールを手放し、  
本来の自分に立ち帰ることができました。

私は自分の生きづらさを30年抱え、  
自分を見失い、迷走して生きてきました。

長い迷走の末、生きづらさの原因をようやく理解し、

自分の人生を取り戻すために、ヨガに4年、  
NLPに3年、マインドフルネスに3年、  
トータル10年という時間を費やしました。

しかし、いま振り返ると、もっと効果的かつ  
網羅的に学べるプログラムがあればよかったのに  
と思うようになりました。

巷にある部分的な学びではなく、

自己理解のために必要なスキルを  
トータルで学べるプログラムを提供したい……

かつての私と同じように  
悩んでいる人に対して生きづらさを解放し、  
人生を自分の手に取り戻せるようになってほしい  
という気持ちから今回のプログラムを作りました。

半日（約4時間）の集中セッションを10回、  
2ヶ月半～5ヶ月かけてご提供します。

形式は、リモート社会への対応として  
オンラインでのご提供となります。

# 純粹覚醒プログラム（全10回）

## 第1ステップ

思考を静め、身体感覚を開くためのヨガ

## 第2ステップ

自己認識力を高めるための理論の習得としてのNLP

## 第3ステップ

自己観察能力を高めるマインドフルネス

以上の3ステップすべてを網羅することで、  
無意識に巣くったルールを手放し、  
本来の自分に立ち帰る

1回あたり4時間（1コマ2時間×2コマ＝4時間）

- ・毎週1回の開催→10週間（2ヶ月半で終了）
- ・2週間ごとの開催→20週間（5ヶ月で終了）

## 第1回

ヨガとは？ ヨーガ・スートラ（ヨガの根本経典）  
八支則（実践の八段階）／アーサナ（ポーズ）とは？  
動きの原則（基本ポーズの実践）と意識について

## 第2回

アーサナの基本／中心軸を意識した動き（垂直、水平、円周）  
アーサナの実践／動きの原則／ヴィンヤサ1（呼吸と動きの連動）

## 第3回

プラーナヤーマ（呼吸法）とは？  
種類（腹式、胸式、完全、カパラバティ、片鼻呼吸）  
動きの原則／ヴィンヤサ2／呼吸瞑想

## 第4回

NLPとは？ NLPコミュニケーションモデル  
NLP基本前提、学習方法、目標の最適レベル  
8つの視点からの目標達成

## 第5回

アソシエイトとデソシエイト（快を楽しみ不快を和らげる）  
ラポール（調和のとれたコミュニケーション）  
キャリブレーション（非言語シグナルを読み解く）

## 第6回

表象システム（五感による認識方法）  
サブモダリティ（五感による認識の構成要素）

## 第7回

アンカリング（一瞬にして精神状態を変える発火装置）  
知覚ポジション（状況や人間関係を知覚する視点による体験の違い）

## 第8回

フレーミング（意識的・無意識的な思考の枠組み）  
リフレーミング（心の視界を広げる作法）  
マインドフルネスとは？（より良く今を生きる知恵を学ぶ）

## 第9回

瞑想1（忙しい心を楽しにする何もしない練習、数息観瞑想）  
瞑想2（カラダの声に気付く練習、呼吸瞑想）

## 第10回

ステート（今の心身の状態が未来を創る。）  
NLPの瞑想（COACHステート）  
ヨガ・NLP・マインドフルネスの統合／実践と活用

# プログラムの参加費について

私が11歳ごろから苦しみの中で生きてきた30年という時間、そして内的な調和を取り戻すために10年という時間を費やしました。

無意識に巣くったルールを手放すために学んだヨガ・NLP・マインドフルネスに対しては、およそ600万円というお金を投資してきました。

40年の時間と3つのメソッドを習得するための600万円の投資によって生まれたオリジナルのプログラムです。

かつて私は、先生から「クリアになったあとに自分自身の人生を生きることが重要」と教わりました。

ご提供する内容は、**私が自己理解と解放に役立ったすべてのメソッドを統合して作り上げた渾身のプログラムとなっています。**

おなじ苦しみを持った方に貢献したい、そのことで関わる方に喜んでいただき、自分の人生を取り戻してもらえらば無償でも良いのではないかとも思いました。

しかし、私自身の経験上、自分で働いて得たお金を投資することで「**これだけのリスクを取ったのだから私は必ず変わる、自分を信じられる人間になる!**」という強い決断ができました。

そして実際に会社員を辞め、プロとして自立して生きていくための勇気を手に入れることができました。

この手紙を読まれているあなたが、私と同じように自己投資できるかどうかはわかりません。

でももし、この手紙を読まれて「いまこそ私の変わるべきタイミングだ!」と感じるならば、ぜひエントリーしてください。

ご提供するプログラムは税込み、396,000円となります。

## 2種類の参加方法があります

本プログラムを直接お申込くださっても結構ですし、その手前にお試しセッションを受けていただくことも可能です。

お試しセッション（オンライン）は、

1時間：3,000円（税込み）で、日程はご相談の上、決めさせていただきます。

※ このお試しセッションで具体的なお悩みをお話いただき、プログラムの疑問などをお尋ねください。

これまでにお寄せいただいたQ&Aと、お客さまの声を載せておきます。参考にしていただけましたら幸いです。

# Q&A

**Q：多くの情報から学んでも思うように変わりませんでした。こんな私が今からでも変われるのでしょうか？**

A：ご安心ください、変われます。「純粹覚醒メソッド」は、単に情報をお渡しするだけでなく「体験」を伴います。カラダの感覚を通じて、深く「体験」することで自然に変化が起きてくるのです。

**Q：ヨガだけを受講できますか？**

A：申し訳ありません。ヨガ単体でのプログラムは、現在、ご提供していません。

**Q：他のNLPとどのような違いがありますか？**

A：何を目的にしているのかが違います。「純粹覚醒メソッド」でご提供するNLPは、これまでの生き方のパターンに気づき、中断し、新たに創造するためのものです。何かを「達成」することよりも、どのように「ある」のか？ あなたの存在レベルからの変容を目的としたNLPです。

**Q：「マインドフルネス」とは何ですか？ なぜそれが悩みを解決できるのですか？**

A：「マインドフルネス」とは、感情にとらわれず、あるがままに物事をとらえることです。この「マインドフルネス」の感覚を、瞑想を通して養っていくと、あるがままの自分に気付きネガティブな感情にとらわれず、より良い選択と行動を取れるようになります。過去の記憶から自由になり、「今」という瞬間をフレッシュにとらえ生きられるようになるのです。

**Q：「ヨガ」「NLP」「マインドフルネス」の3ステップで学ぶ意味を教えてください。**

A：自己理解のためのスキルとして、巷では「ヨガ」「NLP」「マインドフルネス」はそれぞれ独立したサービスとして提供されています。「純粹覚醒メソッド」では、それぞれの最も有効なスキルを厳選し構成しています。「ヨガ」でカラダを整え、「NLP」で思いのクセを手放し、「マインドフルネス」で意識のズレの軌道修正をかける、この3ステップによって、自分自身と深くつながるための変容をサポートしています。

## お客様の声

・休日も常に仕事や上司のことが頭から離れない、そんな状態が何年も続いていました。それが、この講座を受けるようになって目の前のことに集中できるようになりました。**心配事を作っているのは私なんだ！と気付けるようになり、今は休日を楽しめるようになっています。**

\* \* \*

・蓄積していた疲労が和らいでいます。これは体の疲れというよりも、心や脳の疲れが溜まっていたのじゃないかと思っています。**自分で自分を癒すことができる**のは本当に安心感があります。

\* \* \*

・チームの仲間とぎくしゃくしていました。私が厳しく接してしまうからです。納期が迫っているときなど、つい言い過ぎたり相手を追い詰めてしまうんです。でもリラックスして自分に向き合う時間を持っていくと、**自然に相手の良い面を見つけられるよう**になりました。人間関係もゆるやかに変化しています。

\* \* \*

・人からいっそう頼られるようになったんです。以前は、スタッフに対して報告を求めなければ上がってこなかったのですが、今は何も言わないのに情報が集まってきます。すごくうれしい。たぶん、私が作っていた目に見えない壁が取り払われたから。気付かないうちに話しかけやすい雰囲気になっているのかもしれない。

\* \* \*

・上司からの要求を完璧にこなそうと必死になってやってきました。でも苦しくなってきた。今は、自分の体と心の状態を労わりながら上司やお客様の期待にも沿える自分でいられます。仕事の**結果だけを追い求めるのではなく、その過程を丁寧に進める感覚を持つ**ことで仕事そのものを楽しめるようになりました。

\* \* \*

・私が自分に正直になっていくことで、これまで表現していなかったことを相手に伝えられるようになりました。お互いの誤解が払拭され、家族間のコミュニケーションがスムーズになり笑顔が増えました。

\* \* \*

・部屋の整理ができるようになっていきます。以前はいつも散らかっていて、目にするたびに落ち込んでいましたが、不要な物を少しずつ手放せるようになりました。思い切って質の良い収納棚や家具を部屋に置いてみると、さらに今の自分に似合わない物が処分できたんです。やろうと思ってもできなかったのに、自然にできているんです。

\* \* \*

・相手や出来事と程よい距離を保てるようになりました。必要以上にしよい込もうとしていたんですね。本当に自分がしたいことが見えてきました。これから始める新しい取り組みにわくわくします。

# 偽りの自分から本当の自分へ



他人の尺度で生きていた会社員時代

かつての私の苦しみは、

**自分が自分のことを何も知らない**

~~~~~

ことに起因していたと思います。

私が知っていた「自分」というのは、
社会から刷り込まれた価値観に
がんじがらめになった「偽りの自分」でした。

偽りの自分で生きるということは、

「競争に負けてはいけない」

「誰かと比較して自分はマシ」

という、他人の尺度で自分の幸せを測る世界です。

本当は欲しくもない目標を設定して、
自分を追い込んでいく「苦しみの世界観」でした。

結果として、やってもやっても満たされない
バーンアウトした状態の苦しい自分が再現される

——その繰り返しでした。

あなたがいまどのような悩みを
抱えておられるかは、わかりません。

でも私は、この手紙を読んでくださっているあなたが

繰り返しの人生から抜け出し 本来の自分として生きる

ことができると信じています。

自分で自分を満たした状態で、
自分で選び取った人生を生きることができます。

本当に変わりたいと思ったら、 人はいつからでも変わることができます。

私は、人は自分が思った通りの
人間になると信じています。

どんな自分も受け入れ、抵抗を手放し、
ただ体験することが「真実を生きる道」
だと考えています。

それを起こすプロセスとして、

- ・ ヨガ——まずは自分の「安定と快適さ」から
- ・ NLP——思いのクセ「ねばならない」を手放す
- ・ マインドフルネス——意識のズレの軌道修正

の3ステップを体験することで、

生き抜くための土台づくり
無意識に巣くったルールを手放し
本来のあなたに戻る「純粹覚醒メソッド」

をご自身の「生き抜くための土台」に
していただきたいと思います。

そして「偽りの自分」ではなく「真実の自分」として、
このかけがえのない人生を生き直していきましょう。

ご参加をお待ちしております。



山元愛子

**無意識に巣くったルールを手放し
本来のわたしに戻る：**

<https://bit.ly/3byEa2v>

無意識に巣くったルールを手放し
本来のあなたに戻る「純粹覚醒メソッド」
開発者——山元愛子

鹿児島市出身。幼少期から身につけた心の癖が、自身に様々な制限をかけていることに気付く。放送局で、生産管理、販売管理、広告コンテンツ制作等に従事。会社員として勤務しながらヨガ、NLPの学びを通じ自己を解放していく。その実践を通じ、望まない現実を無意識に引き寄せていたことを知る。内的世界を整え軸に据えることで、本当の望みを思い出し人生の目的を生きる道へシフト。心を整え、真の価値観と繋がり、人生を拓くよう働く女性をサポートしている。

- ・ 米国NLP協会認定NLPマスタープラクティショナー
- ・ マインドフルネスNLP®トレーナー
- ・ 全米ヨガアライアンス200時間トレーニング修了

純粹覚醒サイト

<http://kikimeme.com/jsk/>

[プライバシーポリシー](#) [特定商取引法に基づく表記](#)

Copyright 2021 kiki (喜嬉)

*