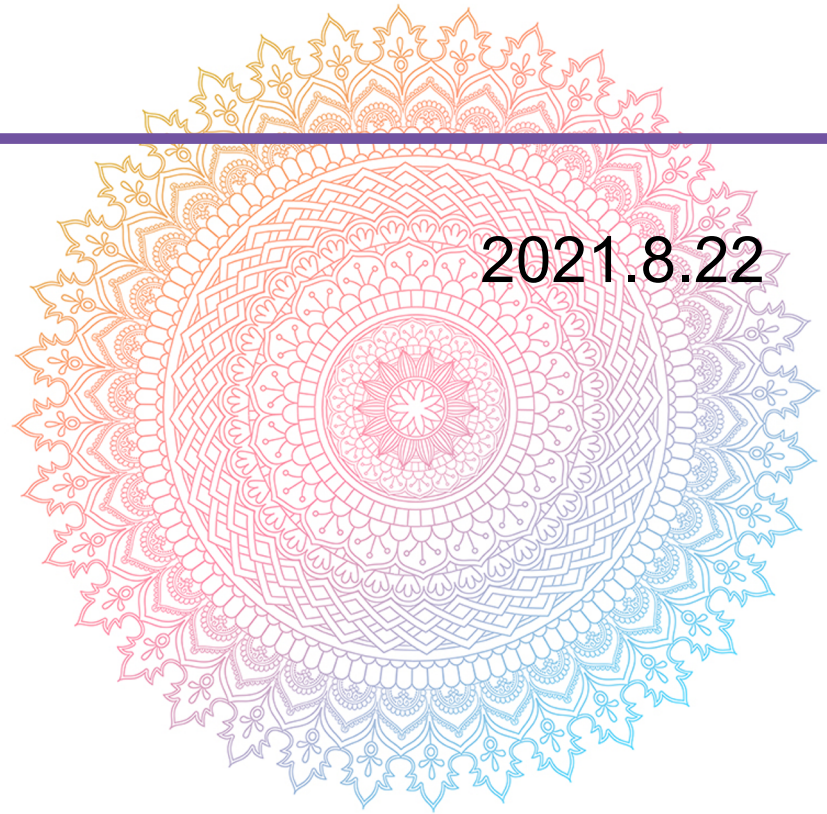
円満ライフメソッド

本講座 **vol.4**



2021.8.22

他者　許す　許可　許容

罪罰　赦す

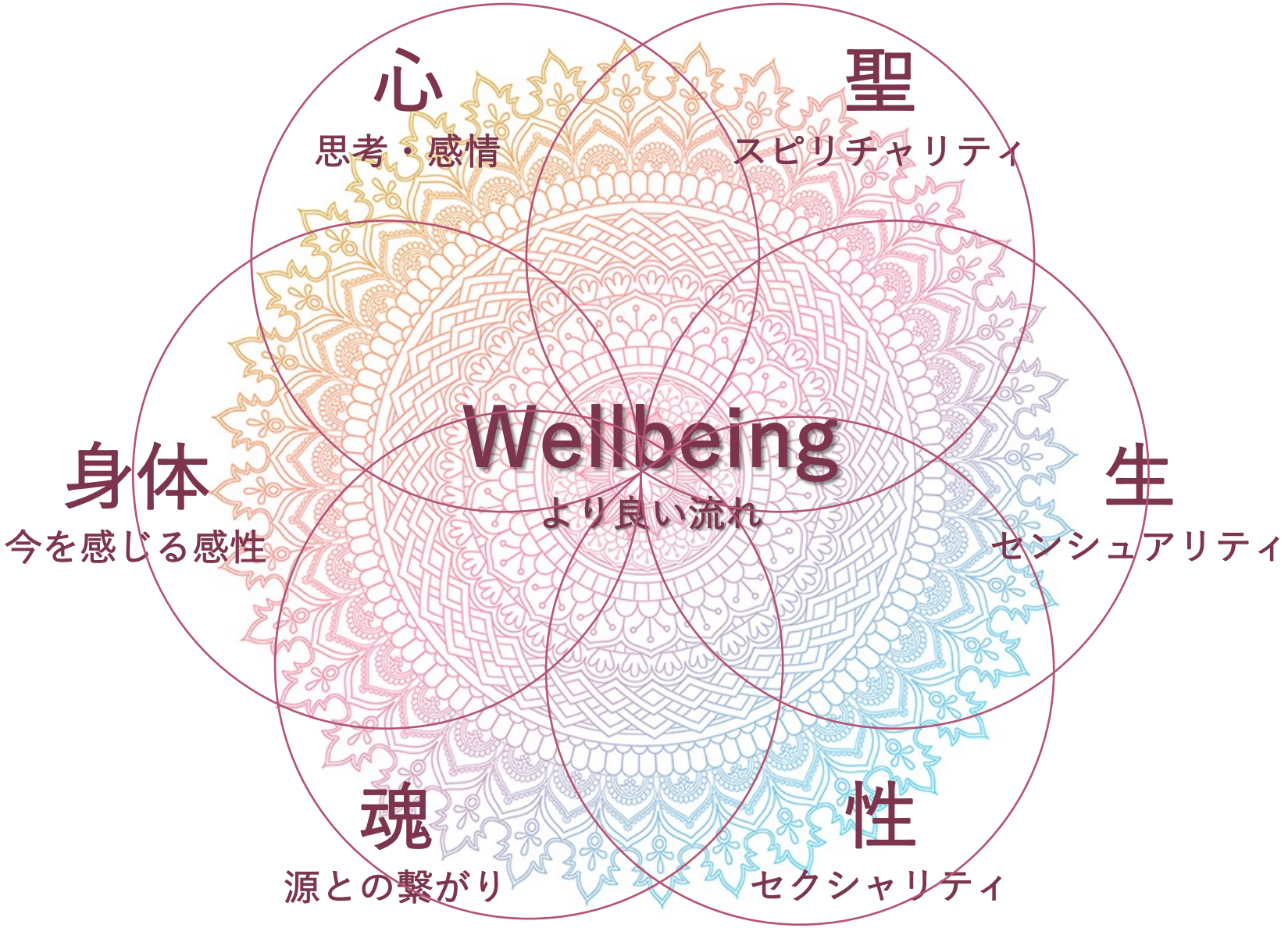
ゆるす

聴色

身体をほぐして
１０呼吸から始めましょう！

ウェルカムレクチャー

円満ライフメソッドの全体像



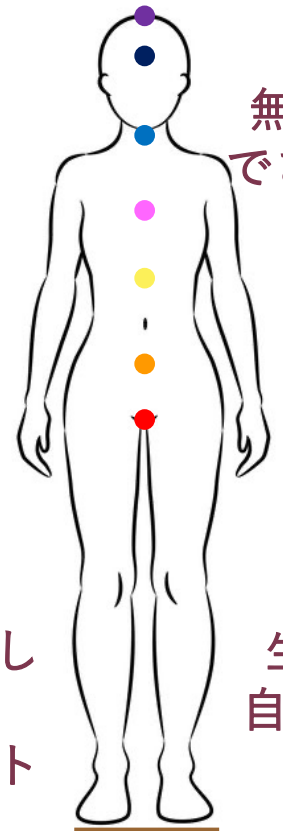
円満ライフメソッドの全体像

Wellbeingの流れ

天

＜心＞
感情ヒーリング
思考ビリーフリセット
とらわれから**解放**される

＜スピリチャリティ＞
意識的に生きる
無限の可能性にアクセス
できる自分に**歓び**を感じる



＜身体＞
呼吸と身体感覚に
意識を留め**「今」を生きる**
活力が増し健康になる

＜センシュアリティ＞
感じる力を育む
官能的に生きる
安心、安堵、平安の
歓びを体験する

＜魂＞
「内なる存在」と**調和**し
源と**繋**がる
魂の望む生き方へシフト

＜セクシャリティ＞
生命エネルギーと創造力
自他との精神的な繋がりを
実感し**歓び**を感じる

地

ジャッジメントビリーフを知って
どんな気づきがありましたか？

投影とシャドー

シャドーとは

人は誰でも
「見たくない自分」
「見せたくない自分」がある

だからそこを
「見ないようにする」
「見せないようにする」

シャドーとは

人は誰でも
「見たくない自分」
「見せたくない自分」は ➡ ダメだから

だからそこを潜在意識化に落とし込む
「見ないようにする」➡ 見て見ぬふりをする
気づかない
「見せないようにする」➡ 隠す、誤魔化す

シャドーとは

人は誰でも
「見たくない自分」
「見せたくない自分」は ➡ ダメだから

でも、そこも自分の「いち側面」だよね？

シャドーとは

そんな「いち側面」も自分なのに

そんな側面を持っているのはダメだから

見て見ぬふりをしたり、

隠したり、誤魔化したりしてしまう、、、

シャドーとは

そんな「いち側面」が

影であり、闇の部分といわれ

シャドーと呼ばれる

シャドーとは

そのシャドーに気づかせるために、

他人がそれを見せてくれる

➡　投影のメカニズム、鏡の法則

　　ジャッジメントビリーフ

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

NGな私

そうあっちゃいけない私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

「光」の部分

自分の良さ・長所
才能・得意な分野

世間との同調

シャドーとは

「影」の部分

自分の欠点・短所
不得意な分野

人と違う価値観
社会不適合

シャドーとは

こんな私はダメだから

自分を否定して
無理させて
我慢させて
頑張って

OKな私を装う

NGな私

そうあっちゃいけない私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

その結果、OKな私が
できあがってるとしたら？

これあなたの自然体？
ナチュラルな私？

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

「光」の部分

自分の良さ・長所
才能・得意な分野

世間との同調

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

だから影を否定してたら、
光も輝かない！

シャドーとは

「影」の部分

私には
こんなところが
あるよね

と受けいれることで

NGな私

そうあっちゃいけない私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

影もある、と
受けいれたうえで、

自分の光の部分を
磨いていくと、

ここが輝いてくる！

シャドーとは

なぜなら、、、

シャドーとは

OKな私

自分がそうありたい私

人から認められる私

世間的にOKな私

NGな私

そうあっちゃいけない私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

シャドーとは

OKな私

人から認められる私

世間的にOKな私

NGな私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

すべてひっくるめて「私」だから

シャドーとは

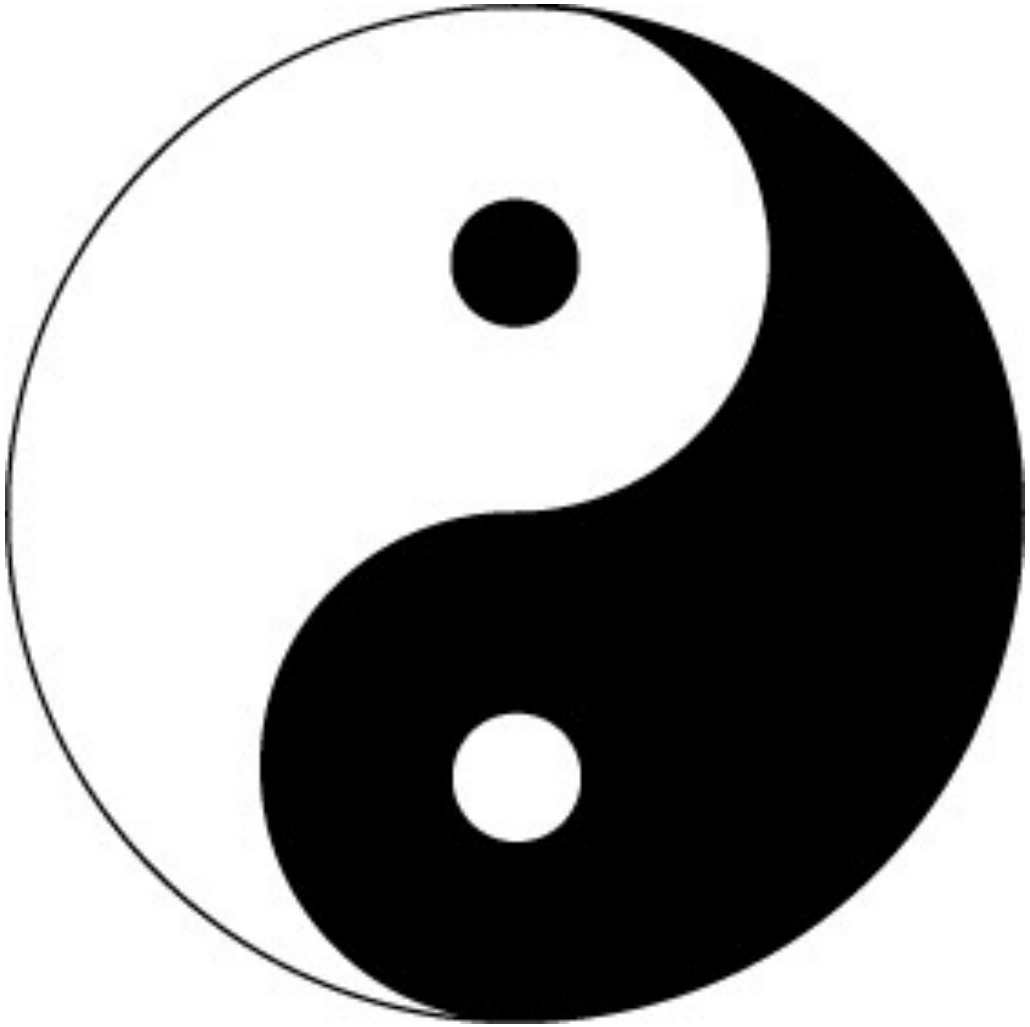
OKな私

影を否定し、なきものしたら
私たちは「欠けた」存在となる

人から認められる私

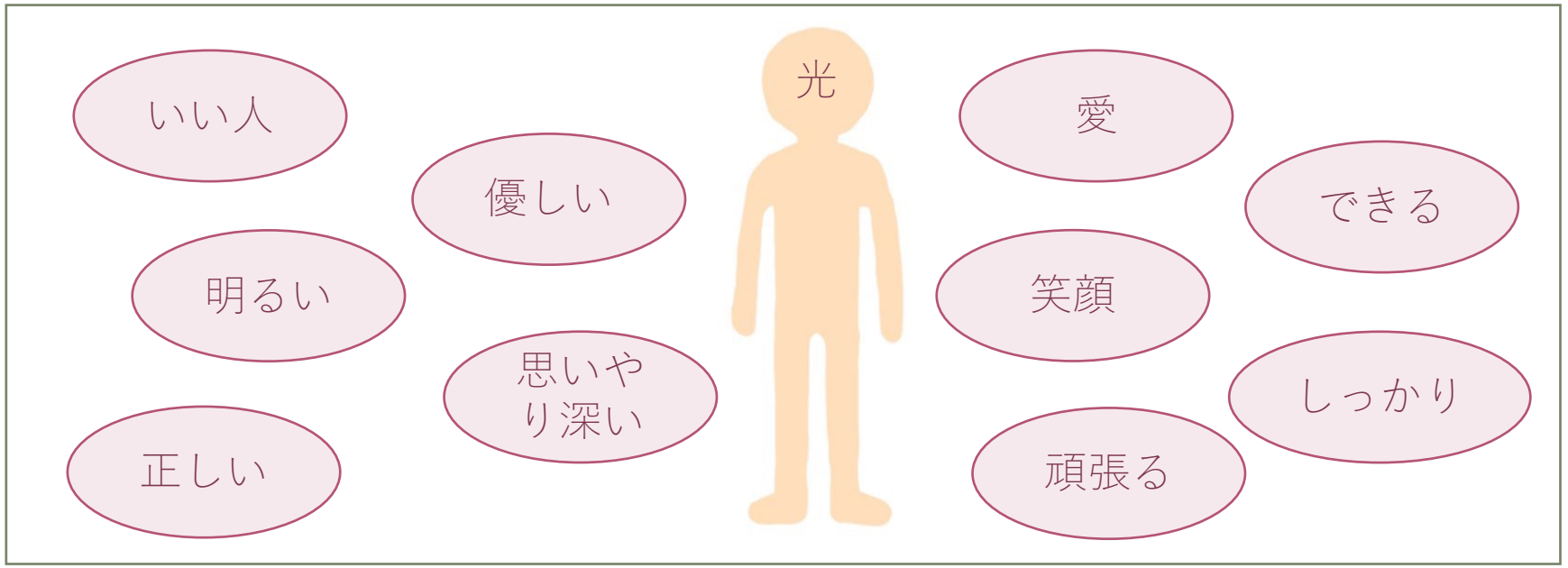
世間的にOKな私

シャドーとは



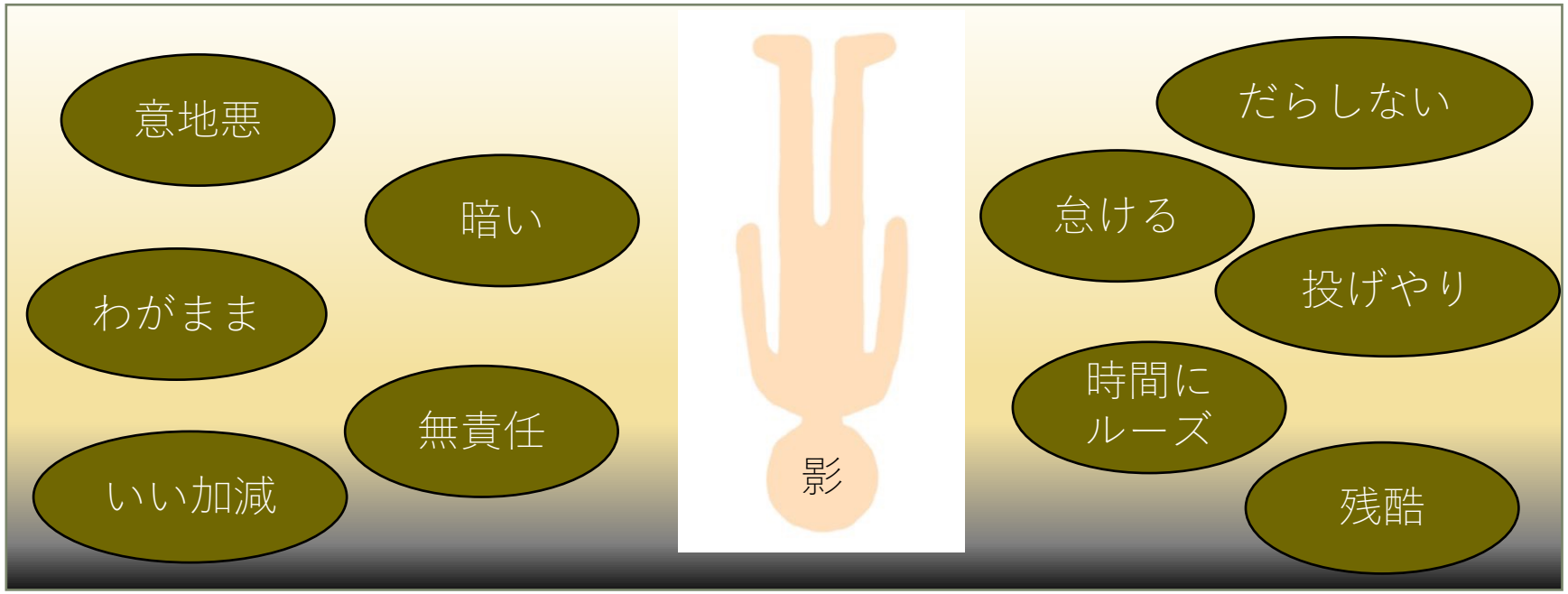
シャドーを受けいれるとは

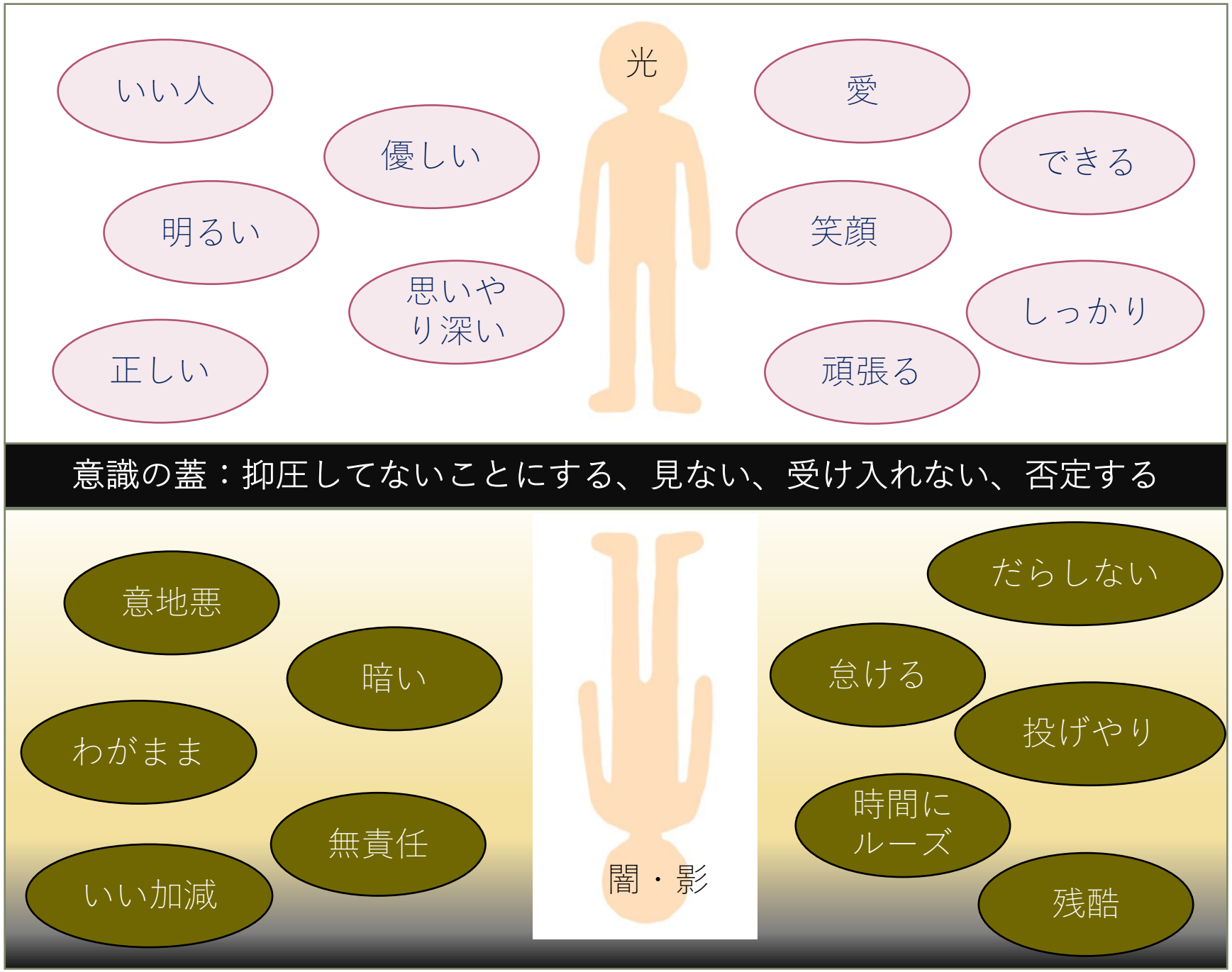
全体性の回復！

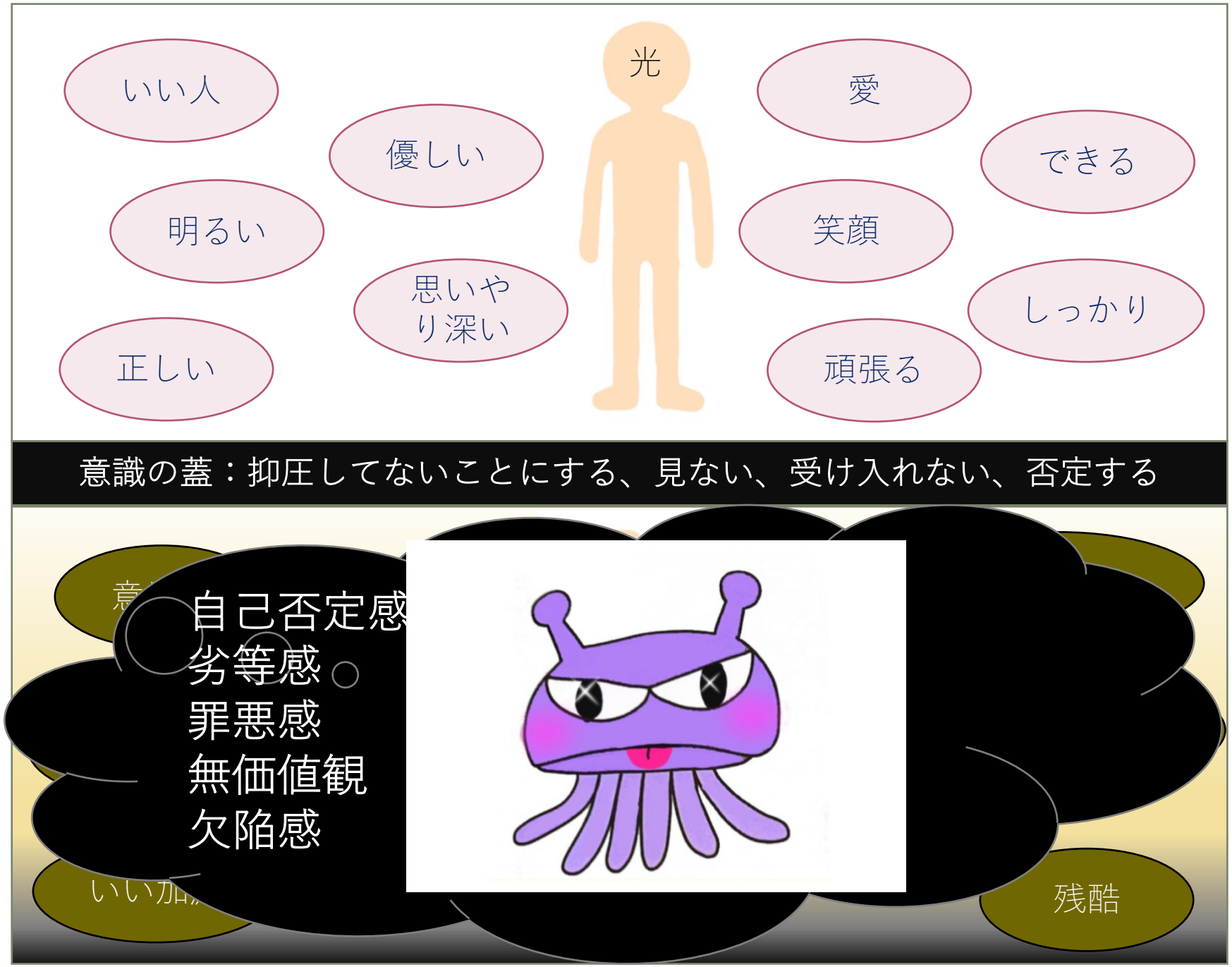


OKな私
人に見せてもいい私
こうあったほうがいいと思う私
こうでなければならないと思い込んでる私

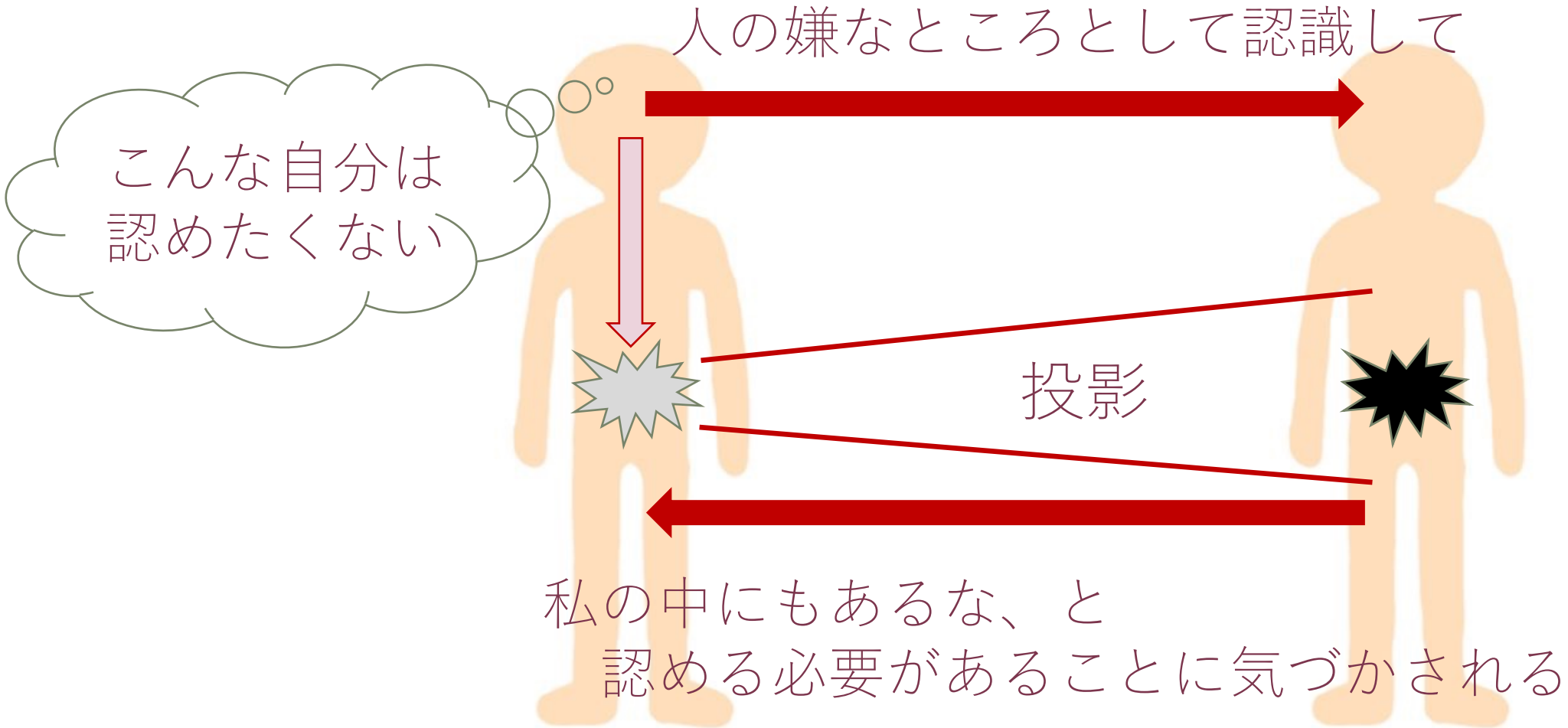
でも実際はいるよねこんな私、、、
NGな私の「いち側面」
こんなところ人にバレちゃヤバイ
こんな私、絶対に見せれない！



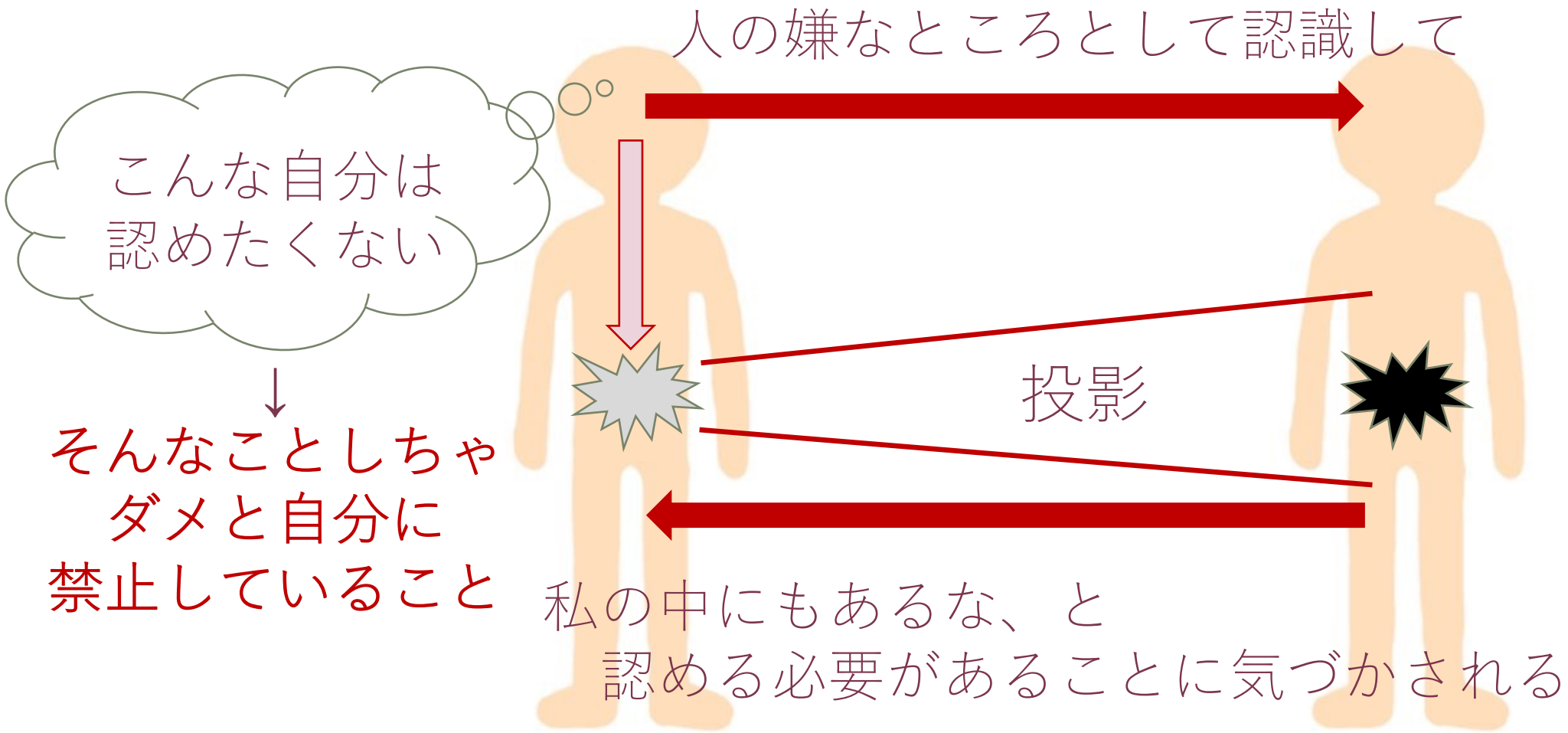

光
いい人
優しい
明るい
思いや
り深い
正しい
愛
できる
笑顔
しっかり
頑張る
意識の蓋：抑圧してないことにする、見ない、受け入れない、否定する
意地悪
暗い
わがまま
無責任
いい加減
闇・影
だらしない
怠ける
投げやり
時間に
ルーズ
残酷

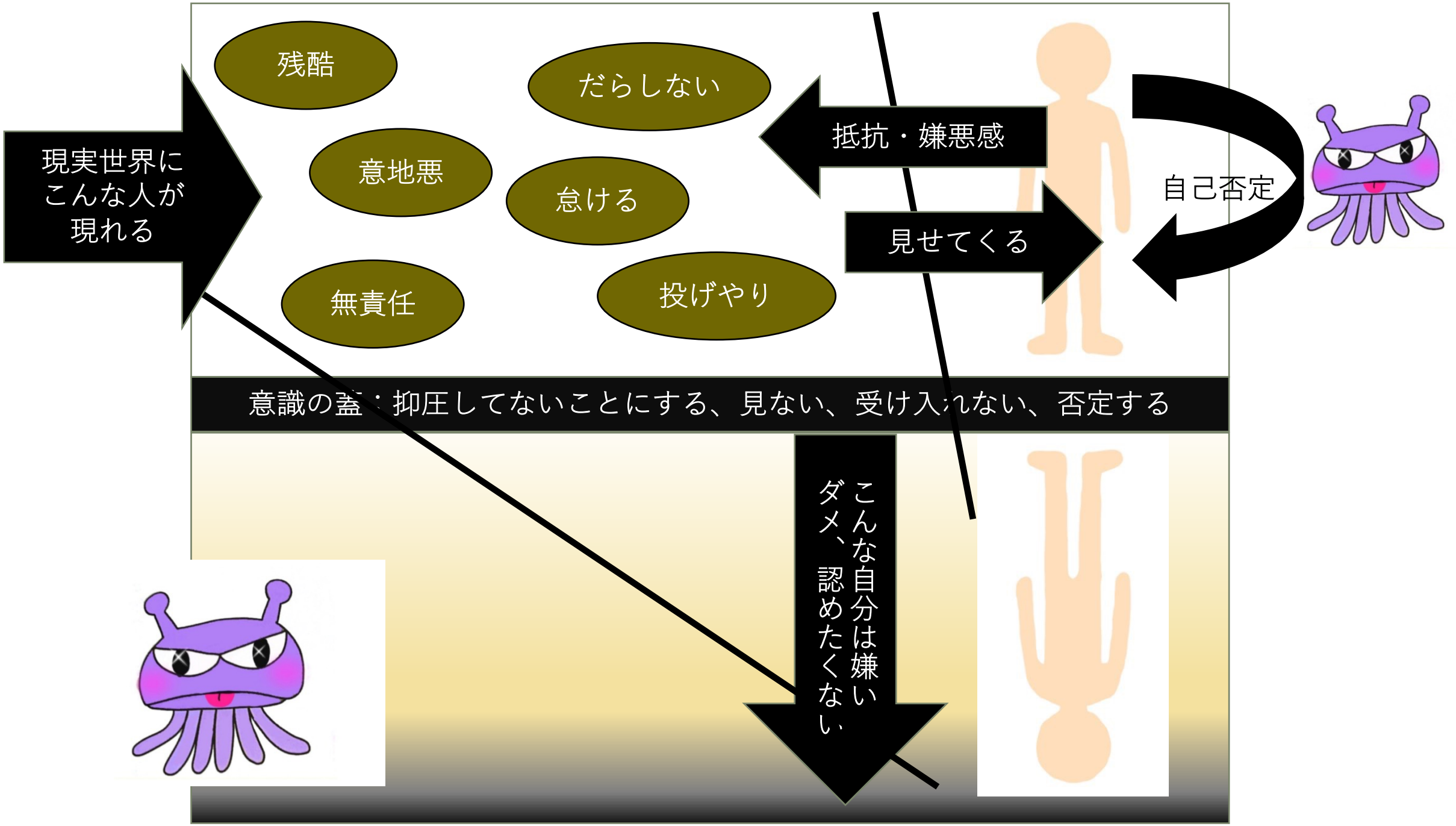

光
いい人
優しい
明るい
思いや
り深い
正しい
愛
できる
笑顔
しっかり
頑張る
意識の蓋：抑圧してないことにする、見ない、受け入れない、否定する
自己否定感
劣等感
罪悪感
無価値観
欠陥感
残酷

投影とは

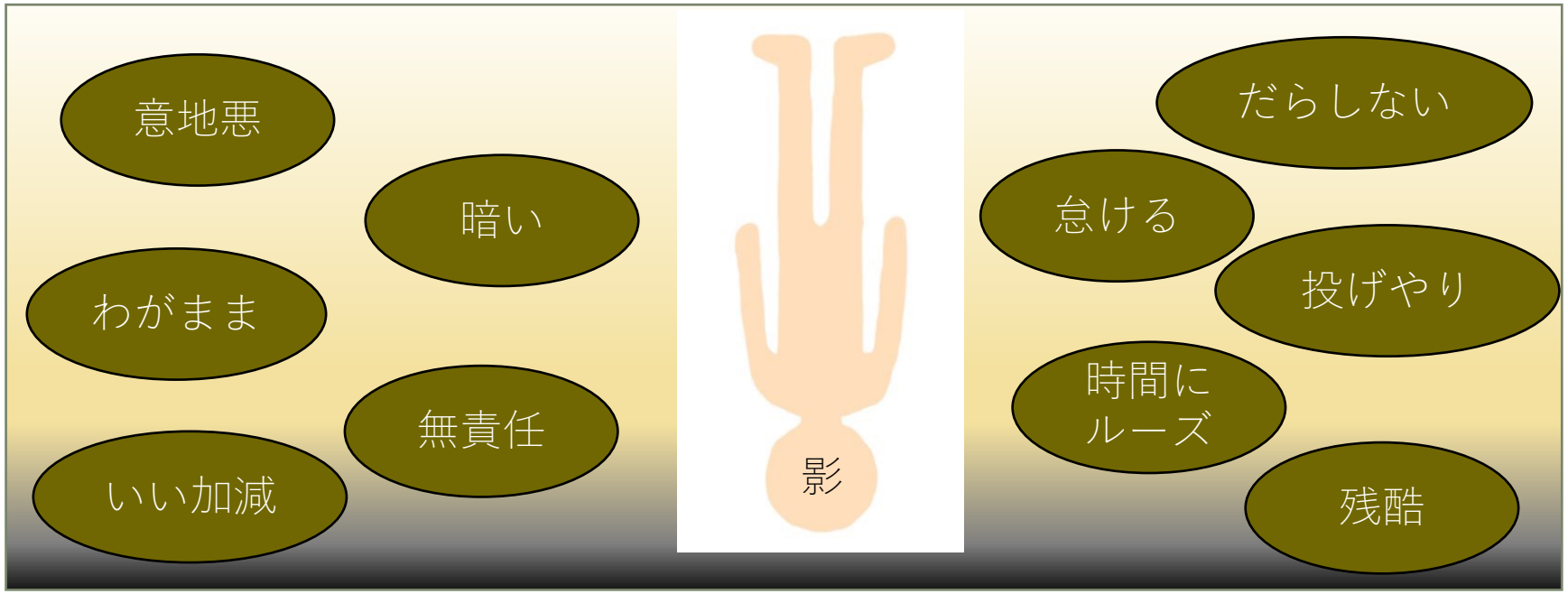

人の嫌なところとして認識して
こんな自分は
認めたくない
投影
私の中にもあるな、と
認める必要があることに気づかされる

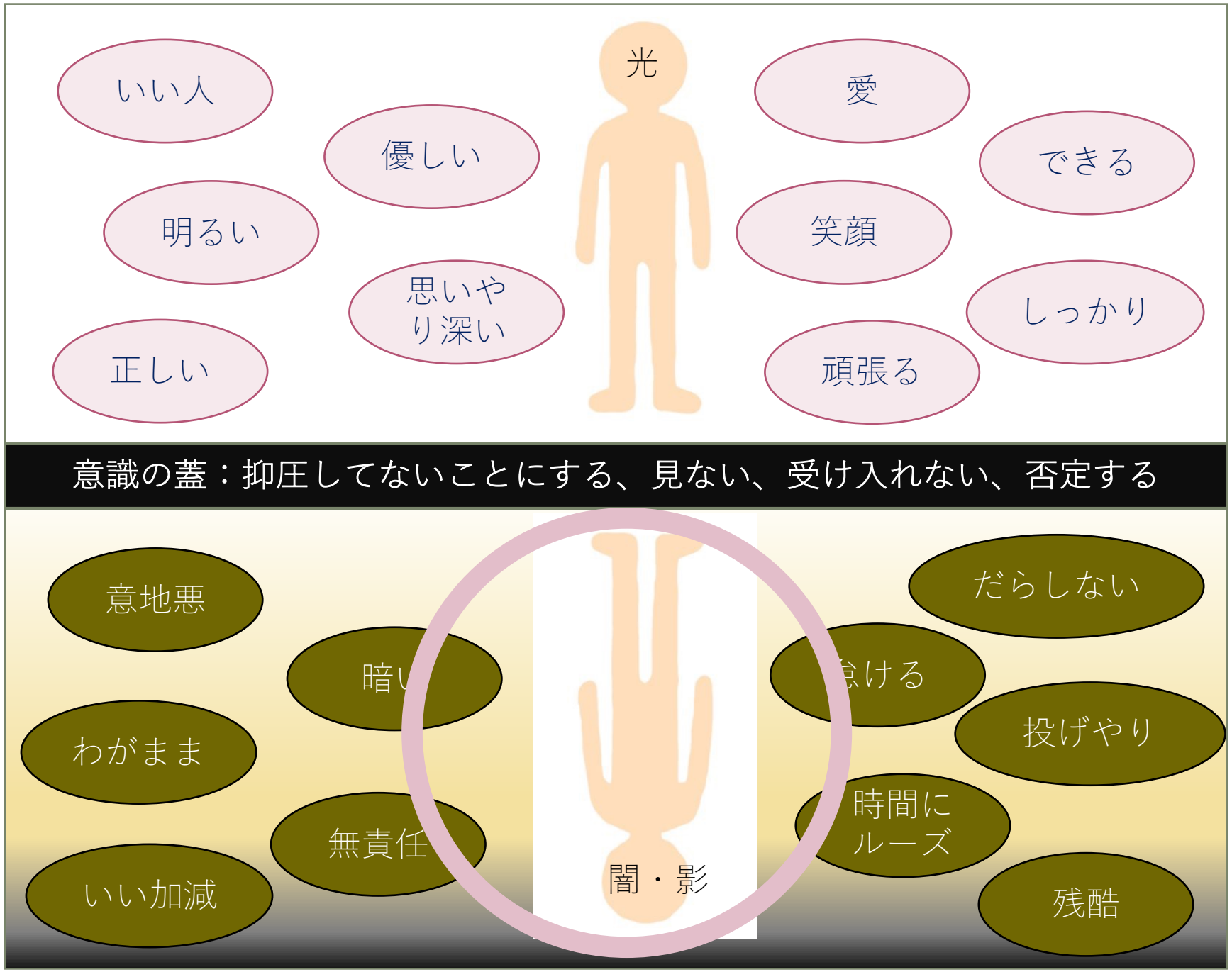
投影とは

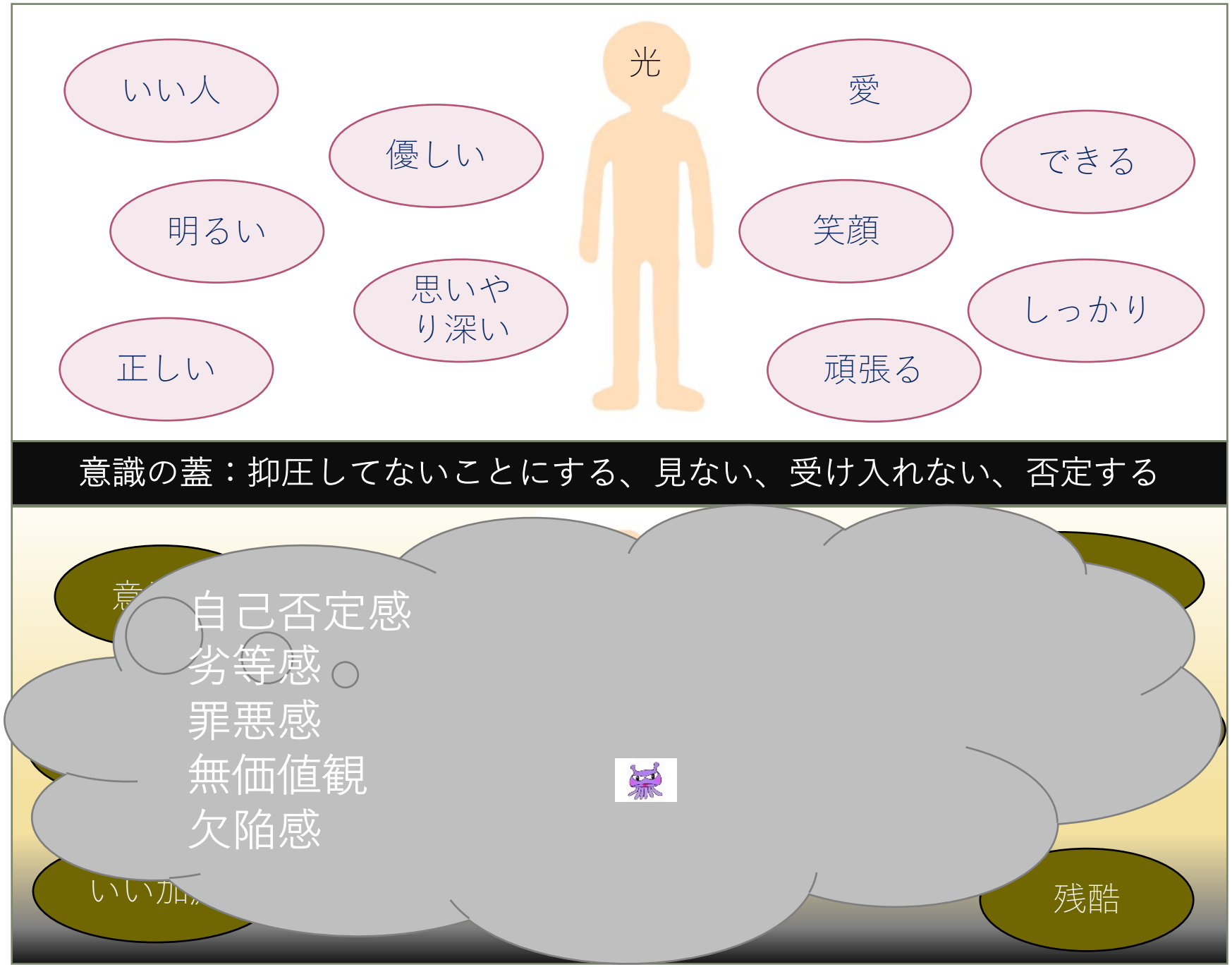

こんな自分は
認めたくない
↓
そんなことしちゃ
ダメと自分に
禁止していること
人の嫌なところとして認識して
投影
私の中にもあるな、と
認める必要があることに気づかされる


残酷
だらしない
意地悪
怠ける
無責任
投げやり
現実世界に
こんな人が
現れる
抵抗・嫌悪感
見せてくる
自己否定
意識の蓋：抑圧してないことにする、見ない、受け入れない、否定する
こんな自分は嫌い
ダメ、認めたくない

蓋を外して、自分のシャドーを観ていく
そして受け入れて、ゆるしていく
こんな私もいるよね、とハグしてあげる




光
いい人
優しい
明るい
思いや
り深い
正しい
愛
できる
笑顔
しっかり
頑張る
意識の蓋：抑圧してないことにする、見ない、受け入れない、否定する
意地悪
暗い
わがまま
無責任
いい加減
闇・影
だらしない
投げやり
時間に
ルーズ
残酷


いい人
優しい
明るい
思いや
り深い
正しい
光
愛
できる
笑顔
しっかり
頑張る
意識の蓋：抑圧してないことにする、見ない、受け入れない、否定する
自己否定感
劣等感
罪悪感
無価値観
欠陥感
残酷

シャドーとは

OKな私

人から認められる私

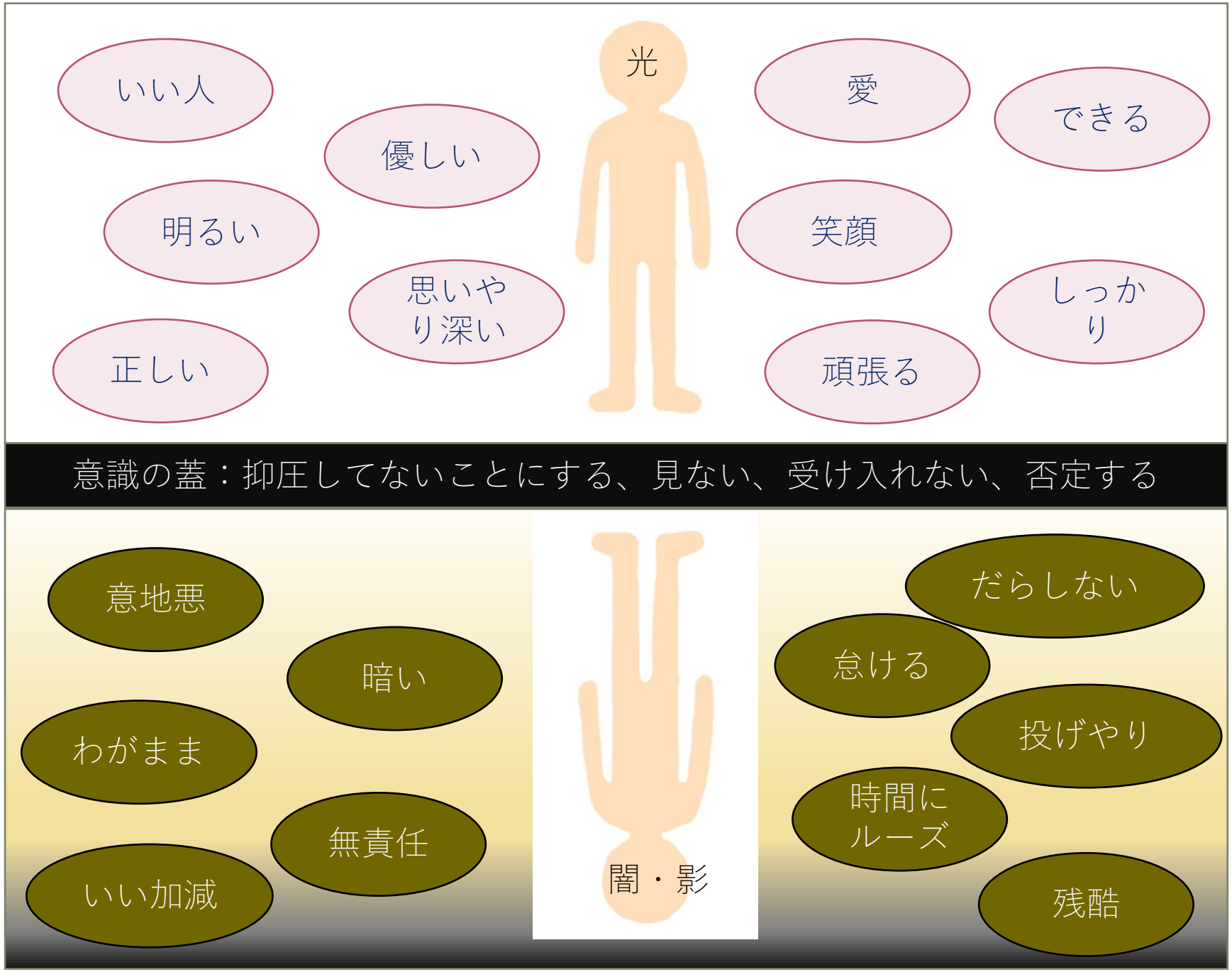
世間的にOKな私

NGな私

人から批判されそうな私

世間的にダメな私

すべてひっくるめて「私」だから



これ全部が私！

ありのままの私

しょうがないじゃん！

そうなんだもん！！

➡自分を受け入れる
すべてが在っていい

残酷

だらしない

意地悪

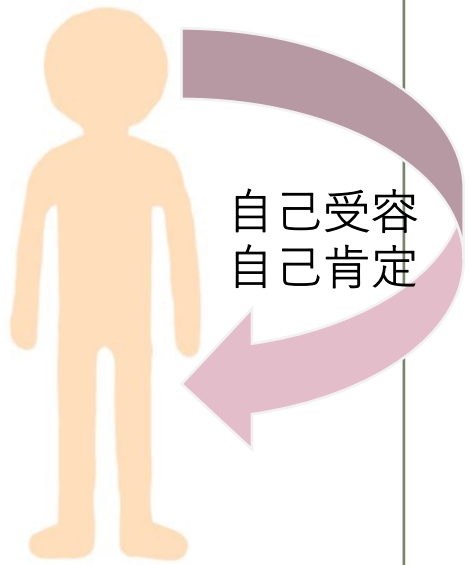
怠ける

無責任

投げやり

許容
気にならなくなる

関わりがなくなる



自己受容
自己肯定

こんな自分もいる
これがありのままの私

いい人

優しい

愛

思いや
り深い

明るい

笑顔

正しい

できる

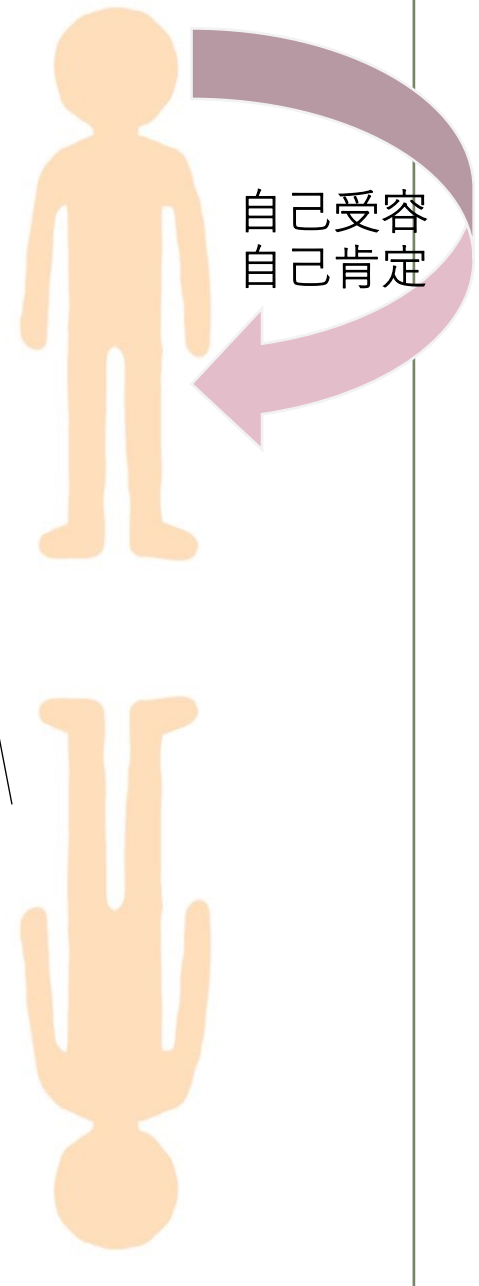
頑張る

しっかり

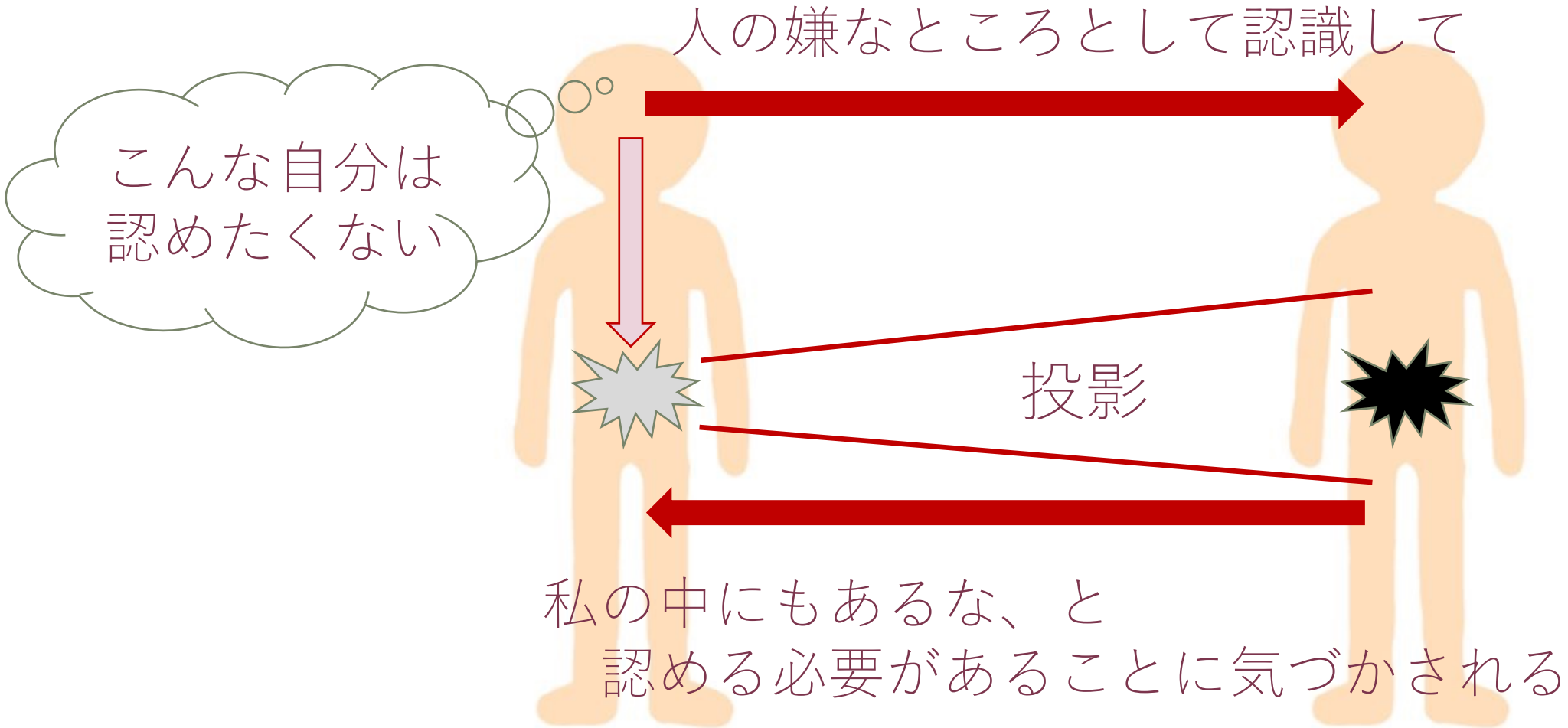
許容
気にならなくなる

いい人ばかりに
なってくる

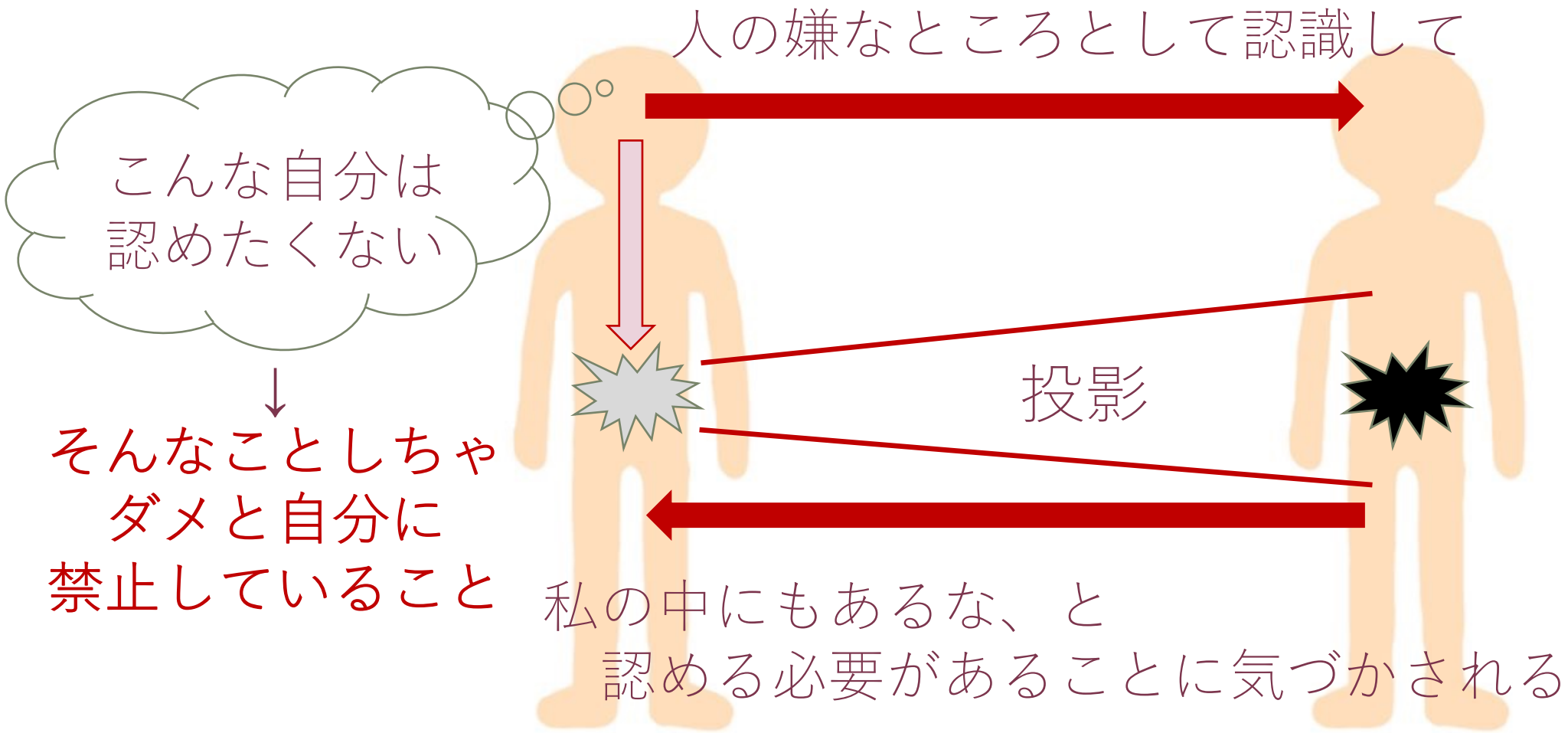
こんな自分もいる
これがありのままの私



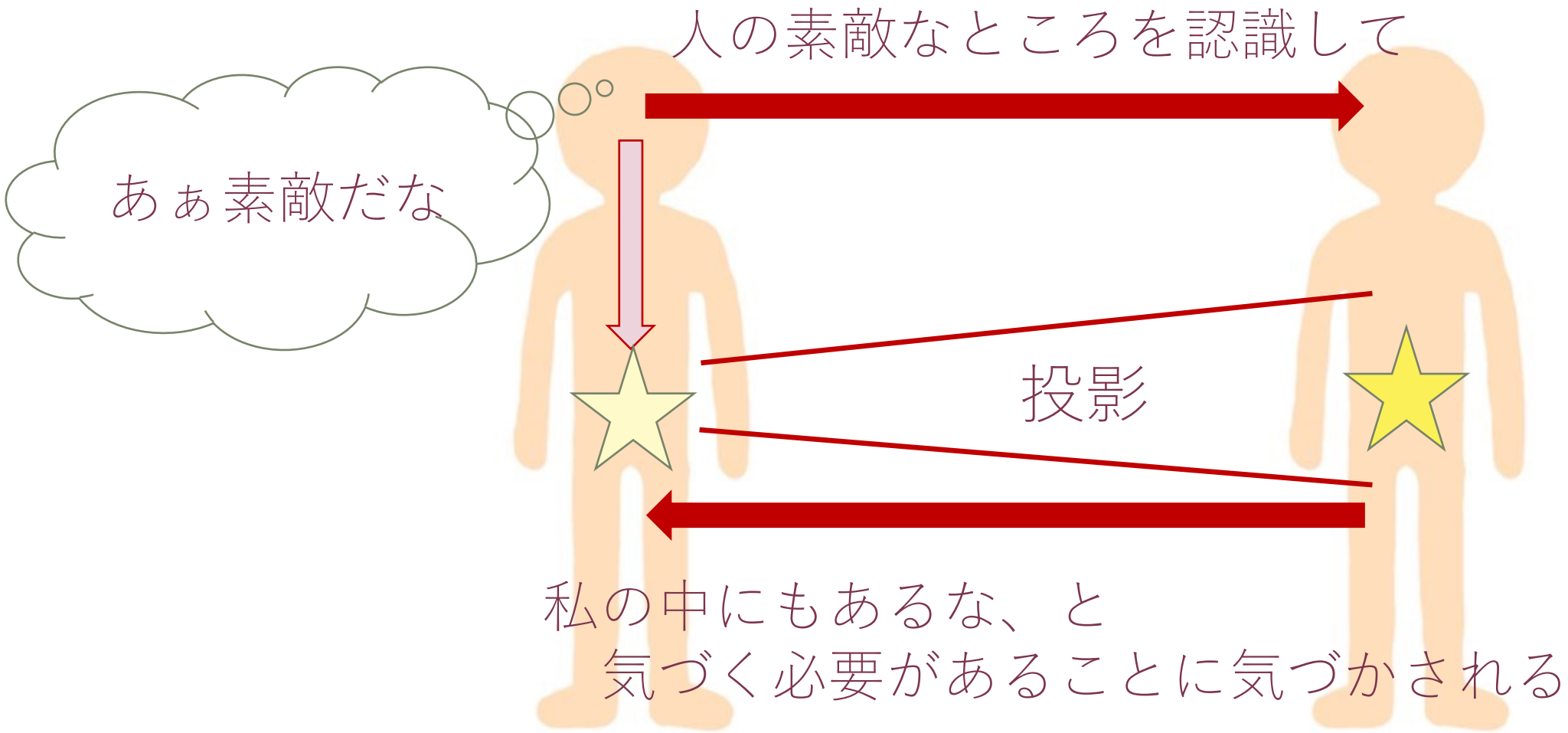
投影とは


人の嫌なところとして認識して
こんな自分は
認めたくない
投影
私の中にもあるな、と
認める必要があることに気づかされる

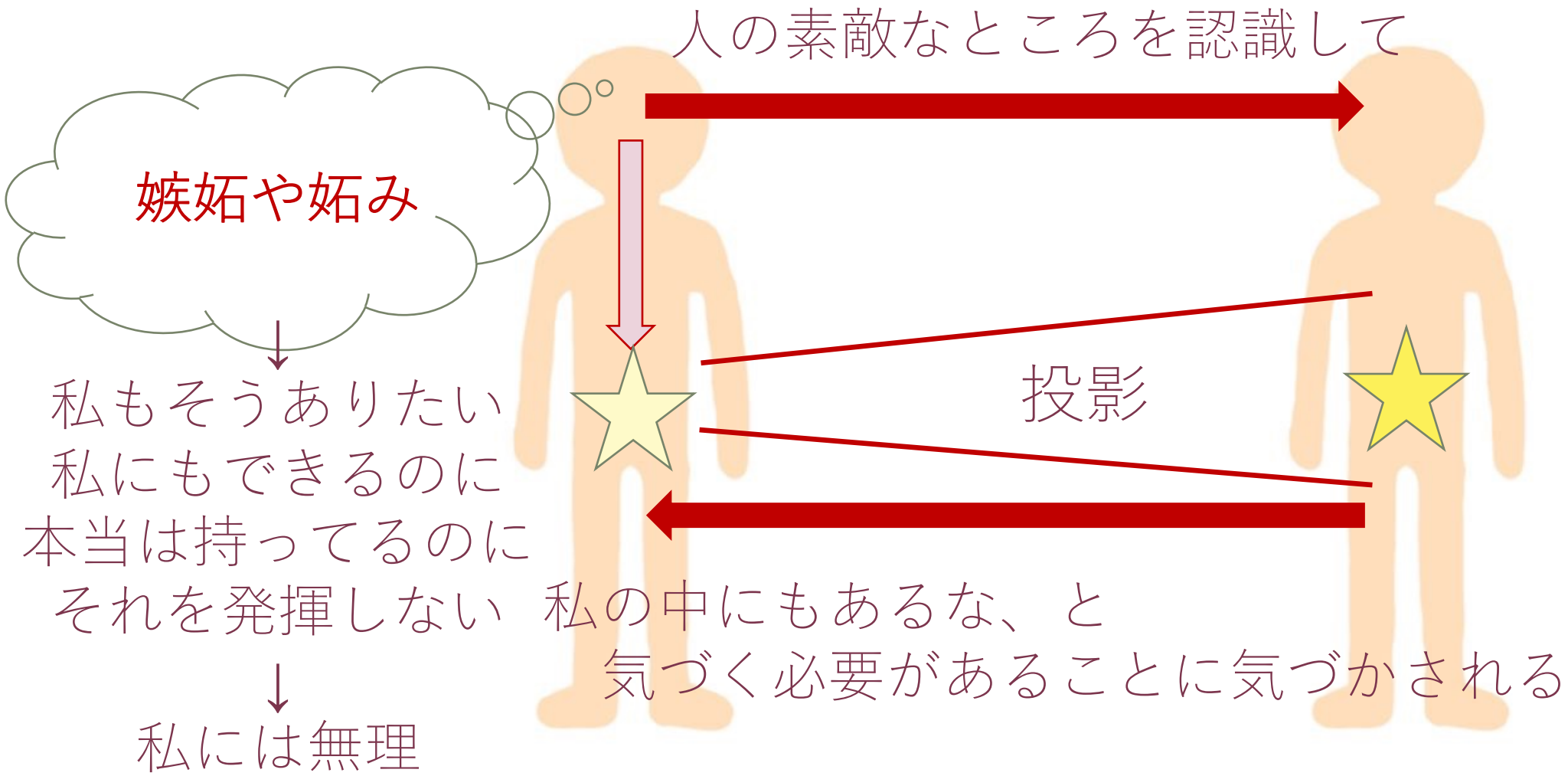
投影とは


こんな自分は
認めたくない
↓
そんなことしちゃ
ダメと自分に
禁止していること
人の嫌なところとして認識して
投影
私の中にもあるな、と
認める必要があることに気づかされる

投影とは



投影とは


人の素敵なところを認識して
嫉妬や妬み
私もそうありたい
私にもできるのに
本当は持ってるのに
それを発揮しない
↓
私には無理
投影
私の中にもあるな、と
気づく必要があることに気づかされる

現実の世界は
自分の心の世界の投影に過ぎない

外側に起きていることは、

自分の内側にある（潜在意識にある）

自己否定や罪悪感

被害者意識に気づくために

自分で創り上げている世界

この本質に気づかないと

何度でも何度でも

あなたに
ウェイクアップコールを鳴らし続ける