
繰り返す悩みや問題を 簡単に手放す方法

霊次元スピリチュアリスト

陽水麻未



繰り返す悩みや問題

あなたは

- ・ 同じようなことで失敗してしまう
- ・ いつも同じタイプの人とトラブルになる
- ・ うまくいかない時には決まったパターンがある

ということに気づいたことはありませんか？

「テスト前になるとついつい新しい長編小説を読み始めてしまう」

とか

「2度と無責任な浮気男とは付き合わない、と決心して次に付き合う彼は十分注意して選んだつもりなのに結果、浮気をされてしまった」

とか

「パワハラの上司がいる職場で散々苦しんだので、今度こそ、と評判の良い会社に転職したのに前よりもひどいパワハラ上司がいた」

など、似たような経験は誰もがしているのではないのでしょうか？

こういう経験はよくあることなのですが、繰り返す悩みや問題というのは、自分の使命に関係していることが多いです。

使命とは？

使命、というと大きな壮大な話のように思う方もいらっしゃるでしょうか？

実際には使命というのは小さなことも多いです、とても日常的な、卑近な話も少なくありません。

そして、使命を一つ片付けてもそこで終わり、とはならず、次の使命がやってきます。

試練、という方がピンとくる方もいらっしゃるでしょうか？

起きるトラブルのすべてが使命や試練というわけではないのですが、繰り返し起きるときは明らかに

「片付けるべき問題が含まれている」

のだと考えてみましょう。

そして使命に関わる問題は、片付けずに放っておくと、より大きな問題になってのしかかってくるのが少なくないんですね。

というわけで、片付けられるものは、片付けてしまいましょう！

ワークの準備

それでは実際のワークに入る前の準備です。

準備

1) 今までの悩みや問題、失敗を思いつく限り書き出す

嫌な作業ですね（汗

けれど、問題を認識して、自分のパターンを知ることに役立ちます。

はっきり書くのが辛いと思ったら、無理はしないで人の名前だけ、とか関係している場所の名前だけを書いて大丈夫ですよ。

2) 悩みや問題を整理する

書き出したリストをよく眺めてみましょう。

同じパターンが見つかりますか？

同じパターンを発見したり、自分の中でまだ解決できないと気づいたら、その悩み・問題に行き当たる原因について、掘り下げてみます。

原因究明ができて、直視できると、その後に起こる悩みや問題が変わってきますよ！

この作業は自分だけでやっても難しく、人の助けを借りないといけない場合もあります。

今回は、手っ取り早くその問題から離れるためにやれることをお伝えしますね！

繰り返す問題を片付ける7つのワーク

それではいよいよ、実際のワークです！

- 1) まず、2、3回、ゆっくり深呼吸をします
- 2) 軽く目を閉じて、自分の心、心臓の辺りに意識を集中します
- 3) 嫌だったこと、問題、悩みを一つだけ、思い返してみます
(最初は小さな悩みや嫌だったことの方が感覚を掴みやすいです)
- 4) 問題や悩みを心臓の辺りに意識して、心の手で包み込んでみてください
(胸の前に手を持ってきて、悩みを包み込むイメージをするのも良いですね)
- 5) 深呼吸をしながら、手の中に包んだ問題を温めてみましょう
- 6) 同時に問題が縮んだり溶けたりして小さくなるイメージをします
- 6) 気持ちが落ち着いた、気が済んだところで、両手を合わせて、礼。

ここまで終わったら、ワークをした問題や悩みを思い返してみましよう。

悩みが遠く感じられたら、成功です。

最後に

さて、ワークを終えて、いかがでしょうか。

- ・「自分がダメだったこと」「やるべきだったこと」「やるべきでなかったこと」などに気がついた
- ・気持ちがなんとなくスッキリした

などと感じられたら成功です。

※注意

このワークをするときは、1日1個までにしてください。

翌日以降、同じ悩みを思い出して、まだ「辛い」と感じるようなら同じ悩みで同じワークをしてくださいね。

もしどうしてもうまくいかない場合や自分では処理しきれないと感じる大きな悩み、などがある場合はメールでご相談ください。

特別ヒーリングで悩みを消すためのお手伝いをさせていただきます。

霊次元スピリチュアリスト

陽水麻未

メールアドレス：mami_rsc@spirit-ascent.com