

Spice Up Message

ゆかりさん

2022/7/4

今夜は心の中を正直に話して下さった勇氣・そして人生の階段を上ろうとしている強いエネルギー感じました。私に話して下さった事で自分自身を開放させていく道に既に歩み始めています。

今までの心のモヤモヤがゆかりさんの本当の心の声が少し聞こえづらくなっていたのかもしれませんが。人間は焦りが出てしまう時には自分の心の声を聞く余裕さえもなくなります。そして外部からの影響を大きく受けている事で自分の本質・価値観から逸れてしまうのです。ではどうしたら自分の価値観を大切にできるのか。これからの人生何を選び取っていけばいいのか。何を選ぶとるのか迷った時の一番大切なサインがあります。それは**感情**です。ゆかりさんがその事を考えた時にワクワクするのか、それとも気持ちが萎えるのか人間の感情には2つしかありません。いい気分(幸せ)か悪い気分(心配・不安)かです。

いい気分がするものだけを選ぶ4つのステップを是非おすすめします戸

- ①心の中のワクワクを見つける
- ②そのワクワクに対しての小さな行動を見つける
- ③結果にこだわらない
- ④全て前向きに自分にとって都合のいいように捉える(自己中でいいのです!)

今、目の前に無い物に意識を向けるのではなく今ある物に目を向け自分へのギフト・チャンスとして感謝の気持ちを持ってみてくださいね。ゆかりさん自分にOKの許可を出してあげてください。全て大丈夫です

【ゆかりさんへのアフターセッションのご提案です】今、目の前にある世界が全てではない。まだ知らない世界があり、まだ知らない自分がいる。私自身に足りないものはない。既に十分持っている。更にこれから無限の世界が広がる人生の旅を私は思いっきり楽しみます

共に寄り添い伴走する個人セッションにご興味があった際はいつでもお声かけください

<https://spiceup.hp.peraichi.com/yu>

Yu