

満たされない心を満たす方法

あなたは充実した毎日を送っていますか？

それとも何かが足りない、心に穴が開いたような
満たされないと感じる日々を送っていますか？

もしあなたが心が満たされていないと感じているなら
自分に質問をしてみてください。

① 満たされていないのは何？

仕事？ 時間？ パートナー？ 家族？ お金？
まずは何が原因でその感情が自分の中にあるのか、
ハートに聞いてみてください。

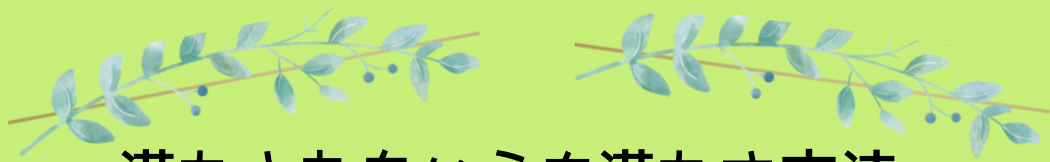
② どうしたら心が満たされる？

転職、やりたい事をやる、人との交流を増やすなど
原因の解決策を自分なりに考えてみてください。

③ 解決策を実行できる？

できないとしたら何がブロックになってる？

未来への不安、今の生活を手放すのが怖い、
変えることは無理だとあきらめているなど、
心にあるブロックを見つけて下さい。



満たされない心を満たす方法

④ そのブロックを手放すことはできる？

起こってもいないことについてあれこれ考えて、
不安や恐怖を感じているなら
それは思考の中で自分が創り出しているものです。

大丈夫だよ、そう自分に言ってあげて、
思考をポジティブに変えてみましょう。

⑤ ブロックが外れないようなら 1年後の自分を想像してみる。

1年後の自分を変えたいと思ったら
ブロックになっている感情を手放してみよう
そう思いませんか？
ブロックが外れたら、②で考えたことを
行動に移してみてください。

自分を変えたい、心が満たされる毎日を送りたい

少しでもそう思えたら出来ることから行動を起こして
みてください。

その行動が必ず未来を変えます。
自分の心に正直に向き合ってみてくださいね。