

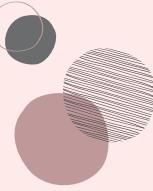


大切にされるセルフケア 幸せを掴める10の秘訣

セルフケアにより自分の感覚に気がついて自己愛を高めていきましょう！

どんな「モテ技」「もてテク」より大事ななのは自分を大切にすることです。

自分の深い感情・五感を呼び覚まして、制限をかけない魂の望む理想の未来を創造していきましょう♪



1. 身体に気づく

頑張りすぎる人は自分のケアをしないでそのままにしてしまいがちです。

自分の身体に注意を向けることが重要です。

身体感覚やサインに気づき、疲れた時には、必要な休息やケアを行いましょう！

意図的に休む時間を優先する。

2. 感情に気づく

自分の感情に対して敏感になり、自分の内面の状態を観察することが重要です。

悲しい、恐怖、怒り、悲しみなどの自分の感情の下にある欲求のニーズに気づいてケアする。

いつも本当はどうしたいのか？聞く癖をつける。

3. 自分を満たす選択ができる

自分を満たすための選択を意識的に行うことが重要です。

自分のニーズや欲求に合わせた休息を選ぶことを優先すると、心身のバランスを保て、幸福感を高めることができます。

多くの人は、自分を満たすのは「我がまま」だとか、「甘え」だとか「自己中心的」だとか間違っただてきてほったらかしにしています。

ほっておくといつか心が枯れてきてしまいます。

4. リクエストができる

自分が必要としているものを相手に欲しいとリクエストする。

自分の欲求のニーズに気づいて、**適度な**自分が幸せを感じるリクエストをすることで満たされます。

例えば、パートナーにハグを求めることにより、感じる幸せで、リクエストしてよかったなと感じとる。

5. 自分タイムをつくる

自分自身にゆとりを持つために、**自分の為だけ**の時間を作ることが重要です。

他人の為にばかり動いてる、他人の目がきになる、パートナーのことばかり考えて心配している方多いのではないのでしょうか。

自分のニーズを知り、自分の感情を手当してあげる時

間、自分の欲求を満たす時間を多くとっていきましょう。自分を**息抜き**させてあげましょう。

6. 自分を優先する

人の為に動いていると、キャパオーバーなサインが出ているのですが見過ごしてしまっています。

世話焼きしてしまう人は要注意です！

自己犠牲になっていないか、時には「いいえ」と言う勇氣を持ちましょう。

7. 自己理解しようとする

自分はどう感じているのか？何を必要としているのか？

心の目を内側に向けて、自分自身を深く理解する。

自分の中の傷ついている悩みと、人からどう思われるか？気になる悩みがある。

自分のことは自分で見えなくなりがちなので、自己観察、心の奥の内側の声を聞く必要があります。

客観的に見た時に、どれくらいのストレスがあるのか？どんなトラウマがあるのか？をどんな感情に蓋をしているのか知っていくことが自己理解に繋がる。

8. 助けを受け入れる

長年一人で頑張ってきた人は弱さを見せれない。人に頼って、こんな私なんてと思ってしまう人もいます。

「人に迷惑かけてはいけまん」と言われて育ってき人は特に苦手です。

SOSをだせるのはセルフケアにとっても重要です。

過剰な罪悪感や謝罪をせずに、「ありがとうございます」と言って助けを受け入れる。

人に丸投げではなく、本来やりたいし、できることだけど、今の状態では一人でできないので助けて欲しいと助けを求めることでセルフケアになります。

9. 自分を満たす

人に世話を焼いてしまう方は、先に自分を満たすことが大事です。

自分自身を満たしていないと、自分の寂しさや、未解決の感情を無視して相手と関わり、無意識に相手に自分の寂しさを投影し、あなたの為にこんなに尽くしてるのにとなります。

自分の中の空虚感、無価値観、劣等感、不安、恐れ、怒り、悲しみ、傷ついた気持ちと自分自身が向き合ってみてあげることが大切になります。

自分で自分を愛してあげると、相手の感情に共鳴しすぎなくなり、引っ張られすぎないで接することができるようになります。

10. 自分を守る

自分は本来大切にされる存在なのだと感じることで、今まで利用されてきたり、支配されてきたり、理不尽なことを言われてきたが、そんなことは受けれなくていいんだと思えるようになります。

適切な場面で、相手を切り離し、距離をとり「NO」が言えたり、自己主張できるようになります。
自分を守ることともセルフケアの大事な要素です。

いかがだったでしょうか？

一番一緒にいるのは自分です。

自分自身への言葉かけ、自分自身への愛が全てパートナーや周りの方が鏡となって見せてくれています。

全てが鏡だと言いたいのではなく、そこから気づき、手放しをすることを教えてくれています。

自分自身を深く知り、セルフケアしていくと、感情に敏感になっていきます。

相手を責める、相手が悪いヤツだからと思うことは簡単かもしれません。

私自身もやってました…だからこそ、そこから早く抜けて幸せになる近道を辿って欲しいのです！

最後までお読みいただきありがとうございました。