



あなたの中にあるスピリチュアリティを知り 自分らしく輝く方法

Soul and Mind ライフコーチ
田村多江子

スピリチュアリティとは何でしょうか？

そう聞かれて、説明が出来ますか？形がないもので、上手く説明するのは難しいかもしれません。

私のアメリカ人のメンターは繰り返しこう言っていました。

”We are spiritual beings having a human experience.”

私たちは人間の経験をしているスピリチュアルな存在です

そう、私たち自身がスピリチュアルであると言えるのです。

その考えから話すと、スピリチュアリティも私たち自身の中にあるものと言えます。

では、まずスピリチュアリティの定義、概念をお話しましょう。

スピリチュアリティの定義:

スピリチュアリティは、物質的な現実だけでなく、個人の内面の探求、精神的な成長、意味の追求、宇宙や神秘的な存在への関心を含む信念や哲学です。

基本概念:

- 内なる自己: スピリチュアリティでは、内なる自己の理解と探求が重要です。これは本質や魂とつながり、自己認識と成長を促進します。



あなたの中にあるスピリチュアリティを知り 自分らしく輝く方法

Soul and Mind ライフコーチ
田村多江子

- 意識と覚醒: スピリチュアルな旅では、意識の拡大と覚醒が追求されます。これは、通常の現実の枠組みを超えて、より深い理解と洞察を得ることを指します。
- つながり: スピリチュアルな信念では、他の人々や自然界、宇宙とのつながりが強調されます。すべての存在が相互に関連し、相互依存していると捉えられます。

スピリチュアリティがなぜ重要なのでしょうか？

1) 意味と目的の追求: スピリチュアリティは、人生に対する深い意味や目的を見つける手助けをします。これにより、日常の経験や困難に対処し、より意味ある人生を築くことができます。

2) 内面の平和と幸福: スピリチュアリティは内面の平和や幸福感を向上させることができます。自己認識と自己受容を高め、ストレスや不安を軽減し、心の健康を向上させます。

3) 共感とつながり: スピリチュアルな信念は、他人との共感と深いつながりを促進します。これは人間関係の向上に寄与し、共同体や世界への貢献を高めます。

4) 自己成長と発展: スピリチュアリティは個人の成長と発展を助け、内なる潜在能力を導きだします。自分自身をより深く理解し、ポテンシャルを最大限に活用する手助けとなります。



あなたの中にあるスピリチュアリティを知り 自分らしく輝く方法

Soul and Mind ライフコーチ
田村多江子

スピリチュアリティは内なる探求、意味の追求、自己成長、他人とのつながりの促進など、自己の幸福と人間性の構築に重要な要素になります。それは個人が自己と世界に対する深い理解を得るのに役立ち、より意味ある、豊かな人生を築くための道を示しています。

では、スピリチュアリティを取り入れ、自分を輝かせるにはどうすればよいのでしょうか。

①内なる自己の理解を高める

まずは自分自身の奥深くにある気持ちや考え、願望、価値観などを理解しようとするのが大事です。

自分が誰であり、どのように感じ、考え、行動するかを理解することから始めて下さい。

②人生の目的や使命の発見

目的や使命は、自分が何を追求し、どのように他人に奉仕できるかを深く考えていくことで、見つけることができます。これは、人生における大きな目標や方向性を示し、満足感と充実感を得られます。

③自己愛と自己肯定感の強化

自分を輝かせるには、自分を認める、愛することが最も大切です。

過去の出来事で受けたトラウマや思いは、今の自分ではないことを理解し、手放すようにして下さい。自分は唯一無二の存在で、価値があるということを認識し、自分を受け入れ、認めてあげて下さい。



あなたの中にあるスピリチュアリティを知り 自分らしく輝く方法

Soul and Mind ライフコーチ
田村多江子

自己を輝かせるための実践的なステップとして、スピリチュアリティを日常生活に統合する方法をいくつかご紹介します。

- **瞑想とマインドフルネス:** 瞑想やマインドフルネス瞑想を日常的に行うことで、精神的な安定感を養い、ストレスを軽減することができます。毎日数分だけでも瞑想をすることで、心の落ち着かせ、自分自身と繋がることが出来ます。
- **スピリチュアルなルーチンの設定:** 毎日のルーチンにスピリチュアルな要素を取り入れましょう。毎日小さなことでも感謝する習慣をつくる、直感を大切にする、幸せに感じる時間を増やし、エネルギーを上げるようにするなど心掛けてみてください。
- **自然との接触:** 自然に出かけ、散歩を楽しんだり、自然の美しさを感じる時間を持つことで、リフレッシュできます。また、空を眺めたり、月のエネルギーを感じてみたりと宇宙とのつながりを深めて下さい。

”We are spiritual beings having a human experience.”

私たちはスピリチュアルの存在、だからだれでも内側から輝けるのです。
自分としっかりと繋がって、あなたらしく輝いて下さいね。