

### 3 すべて鏡。すべて自分次第。

こんにちは！Honamiです。

今日は、ワークをして頂きたいと思いますので  
是非ノートを用意して頂けたらと思います。

A4 サイズの紙も1枚あるといいです。

では、今日のワークは

**【感情の内観】**

という事で…

「人は鏡。全て鏡。全て自分次第」

というところなのですが

感情を見つめていくワークをします。

これは何かというと

トレーニングの2つ目で

「ネガティブ！ALL OK！」

という風にしたと思うんですけど

自分に対してのネガティブを受け入れる

という事を

3日間、主にして頂いたと思うのですが

今度は

人に対してのネガティブ

嫌だなという気持ちとか

そのあたりに向き合っていきたいと思っています。

人は鏡です。

人に対して何か怒りを感じたりするときは

潜在意識を整えるのに絶好のチャンスなのです。

なので、ぜひこの【内観のワーク】を  
やっていただきたいなと思っています。

ちなみに

ここは大事なのでわかっておいていただきたいのですが…

**人は変えられません！！！！**

例えば

目の前の人が苦しんでいたとしても

あなたがその人を変えるという事はできないのです。

なので、全部自分です。

**起きた出来事、目の前にいる人**

**その人達を見つめながら**

**自分はどうするのか**

**自分はどう考えるのか。感じるのか。**

**ここを見つめていくという事で**

**自分の潜在意識を整えていく**

という事をしていきます。

なので…

目の前に現れる人だったり、起こる出来事が、  
全部、自分にとって大事な事を気付かせてくれて、  
成長の機会を与えてくれる。。。

という風に考えると、  
すごく楽になっていくと思います。

では、

**ワークの1つ目**ですが

まず…

人の嫌なところ

許せないところ

責めたいところ

というのを全部書き出してください。

例えば、

「夫が人の悪口を目のまえで言っていて嫌だ」

「元彼氏の不倫相手の女性が嫌だ」

「グループを作って悪口を言う女性がどうしても嫌だとか」

こういう風に人に対して嫌だなと思う気持ちを

こんな人が嫌だ、あんな人が嫌だ

こんな人は許せないとか。

過去に起きた出来事でもいいですし

架空の人物でもいいので

ザ〜っとあげて頂きたいのです。

## 2つ目。

その人達に対する自分の感情というのを全部  
洗いざらい書き出していきます。

感情をこめて書きます。

あとで破って捨てたいので、

A4の紙とかにノートを先に切るなりしておいて

ザ〜っと自分のその人たちに対する

出てくる感情を片っ端から出していきます。

その時、怒りの感情だけではなく

苦しかったり、悲しかったり、辛かったり

全部気持ちを素直に書き出します。

これは、人に見られるものではなく

感情をとにかく吐き出すという事でやりたいので

徹底的に書きます。

涙が出てきたら泣いてもいいですし

怒りが出てきたらめちゃくちゃ怒りながら書いてもいいで  
す

叫んでもいいです。

「ワ—————！！！！」

みたいなの。

叫んでもいいので、とにかく感情を書き出します。

私はすごく感情が激しい方なので

かなり叫んだりします。笑

### 3つ目。

それらを全部出し切って

あ～すっきりしたな～と思ったら、  
その紙を捨てます。

そして

どうしてその感情が出てきたのか  
自分の本音と向き合って冷静に  
今度はノートに書き出します。

例えば

「夫が悪口ばかり言って嫌だ」  
というような感情を吐き出した後に、

『本音は…

夫にはいつも笑顔でいて欲しいし

このまま夫が悪口を言っていたら

夫が不幸になるんじゃないかって思う。』

とか。そういう本音を出します。



不倫の女の人に対しての気持ちだったら

『自分とその不倫している女の人が同類な気がして嫌だ』

とか。

そういう本音です。

あとは悪口を言っている女の人達に対しては

『裏切られた気持ちになってすごく嫌だ』

とか。

4つ目です。

その書き出した本音。

それらは真実なのかどうか

というのを冷静に見つめます。

**事実は1つ。解釈は無数。**

と、いう言葉を

無料のオンラインセミナーで言ったと思うのですが

**全部自分の思い込みで出来ています。**

では、自分の書いた本音というのが

本当に本当に真実なのかというのを、

冷静にぼーっと見つめて欲しいのです。

本当に夫が悪口を言っていたら

このまま夫は不幸になるのかな？

⇒ま、そうとは限らないな～

とか

その不倫の女の人がいるからといって

私とその人が同じかと言ったら

⇒いや…そんな事はないよな～

とか

私は本当に裏切られたのかな？

⇒いや…

相手とちょっと価値観が変わっていただけなのかな？

とかね。

本当に真実なのかどうか？

というのを見つめます。

自分の本音に対して。

そうすると

「あ、そうとは限らないな」

という風に気づくと思うのです。

## 5つ目。

一方の相手です。

自分の感情というよりも

**相手はなぜそのような行動に出ているのか？**

**というのを考え、推測でいいので書き出します。**

例えば…

夫の悪口だったら

夫がなぜその行動をしたのかというのを考えます。

『なんかあまりにも仕事が辛くて

その人にどう接していいのか

旦那さんもわからないから悪口を言っているのかな？』

とか

不倫した女性に関しては

『その女の人も家庭内で苦しかったんじゃないかな？』

とか

悪口を言ってきた女性に関しては

『その人達も価値観がずれていったから

どうしたらいいのかわからなくて

そんな風に悪口で盛り上がったのかな？』

とか

という風に推測でいいので書き出します。

6つ目。

**相手を許し受け入れる。**

というのを、ここでようやくします。

「私は悪口を言う夫を許し、受け入れます。」

「私は不倫をした女性を許し、受け入れます。」

「私は悪口を言った女性たちを許し、受け入れます。」

これもアフメーションとして

数日リラックス状態で

腑に落ちるまでつぶやき続けるという事をします。

それを言っても嫌な感情が出来てきたら

自分に対してハグをしながら

「あ～もう嫌だよね。そうだよ。そうだよ。

辛かったね。もう大丈夫だよ。」というように、

自分で自分を抱きしめてあげて欲しいのです。

どうしてもこのワークが辛いときは  
潜トレ45が1周してから  
また再度やってみるのもオススメです。

潜トレ45に取り組んでいる間に  
どんどん自分の心も耕されて豊かになっていきますので  
その時にまた向き合うというのもすごくオススメです。

どうしても許せない相手に対して  
いきなり許そうと思ってもなかなか難しいので  
このような感情の内観のワークをやっていくのをすごくオ  
ススメします。

やっぱり人生って色々な事があると思うのです。  
感情が反応することもたくさん出てくると思います。



**感情を抑えようとする**

**まだそれがすごくぶり返したりしてしまいますので**

**一旦全部出し切るのです。**

私しょっちゅう叫びますって言いましたけど

怒るときはめっちゃ怒ります。

でも、その後にしっかり内観をこのようにするのです。

そうすると自分の思い込みに気づいて

より成長できたりします。

**最終的には**

**自分も相手も受け入れる。**

**というのをしていくと**

**より自分の心が穏やかに豊かになっていきます。**

**器がどんどん広がるイメージです。**

## 最後7つ目。

気づいた事だったり、  
新たに決めたことを書き出します。

例えば、夫の悪口対してだったら…

このままじゃ夫が不幸になるって思い込んでいた。

という事に気づいた。そんな事なかったなど。

自分の中に夫に対する愛情があったから

怒りを感じているんだな、

という事にも気づけた。

夫を受け入れ、夫は強運！根拠なく夫も最高！

絶対的な愛情を向けるという事に決めたと。

もしまた嫌な気持ちになっても

「私は悪口をいう夫を許し、受け入れます。」

とつぶやくことにします。

どうしてもまた夫の悪口が気になったら

再度ワークを実施する       とか。

もう一つの不倫した女性の例だったら  
私にも原因があったから彼が浮気を  
不倫している女性としたのだろう？ と。

たまたまその女性も病んでいて彼も病んでいたから  
そこが共鳴してしまったのではないか。

これによって私は本当に大事にしなければならない  
彼の存在に改めて気づくことができた。

彼への感謝を忘れずに

「いつもありがとう。愛してるよ」

というのをしっかり伝える事に決めた。

とか。

悪口を言われた事に関しては、  
ただ単に価値観が合わなくて  
離れていっただけ。

確かにグループになって悪口を言われるのは  
よい気分ではないけど  
それと私の価値。私は素晴らしいというのは  
全然関係がない。別問題。

相手とただ価値観が合わなかっただけ。  
みんな違ってみんないい。  
というのを心に刻む。

とか。

このように感情の内観というのをしていきます。

このワークも是非

3日間丁寧に向き合っていただけたらなと思います。

◎ワーク 1 すべて鏡。すべて自分次第。

～感情の内観～

- ① 人の嫌なところ、許せないところ、責めたいところを全部書き出してください。（過去も含む）
- ② 紙に、自分の感情を全部、吐き出していきます。
- ③ 吐き出しきったら髪を丸めて捨てます。その後、**どうしてその感情が出てきたのか？自分の本音と信念に**向き合っ  
て、今度はノートに書き出します。
- ④ ③に書き出した**本音は真実なのか？**冷静に見つめます。  
事実は一つ。解釈は無数。
- ⑤ 相手はなぜそのような行動に出ているのか？  
推測でいいので書き出します。
- ⑥ 相手を許し受け入れます。  
例「私は悪口を言う夫を許し、受け入れます。」
- ⑦ **気づいた事だったり、  
新たに決めたこと**を書き出します。