

## 8 | メッセージでハートを伝える。

ここまでの潜トレ 45、いかがでしょうか。

**「私は強運、根拠なく最高」**

自分にとっての**アファメーション**を  
しっかり入れていますか。

そして

**「ネガティブもオール OK」**

駄目なところも全部、  
受け入れられているでしょうか。

**「すべて鏡、すべて自分」**です。

目の前の人に言われたことで反応した心と、  
しっかりと向き合えていますでしょうか。

そして「**ないからあるへ。ありがたい**」

これも、積み上げてしっかりできているでしょうか。

ちなみに「**ないからあるへ**」は、

**毎日ノートに書いて**

**向き合っていくのがおすすめ**です。

そして

「**それって真実?**」誰が決めたの?

「**みんな正しい、みんなすごい**」

「**私、どうしたい?**」

ここまできました。

しっかり、実践できていますでしょうか。

日常生活の中で、いろいろなことが起きると思います。

でも、これらを

**しっかり意識、心に置いて過ごす**ことで、

どんどんあなたの生活は

変わっているはずですよ。

きょうは、**ワーク**をやっていきたいと思います。

これも、日常生活で実践していただけたらと思います。

ワークの二つ目です。

**Iメッセージで、ハートを伝える**

ということです。

**私はこう生きたい、**

**私はこうしたい**というものに対して、

**目の前の大事な人と意見が**

**違う**こともあると思います。

そこで勇気を持って

「私はこうしたい」

「私はこう感じている」ということを  
伝えるというところでは。

自分の心に蓋をしすぎていると、

目の前の人に

自分の本音が伝えられないことがあります。

まず、

**あなたが本音で、**

**ハートで、**

**愛を持って心を開くことで、**

目の前の方の心に

あなたのハートが響きます。

そうすると、

**人と本当につながっているという感覚を  
味わうことができます。**

特に、

夫婦やカップルでも、

ビジネスパートナーや

お友達にも、

**本音と言えないという方がいらっしゃいます。**

言ったら相手にどう思われるのだろう・・・

言ったら関係性が崩れるのではないか・・・

と

思い込んでしまっている方もいらっしゃいます。

それは、**本当に真実**でしょうか。

**言ってみないと分からないですよ？**

なので、

勇気を持って**自分の本音を伝える**ということ  
意識して取り組んでいただきたいと思います。

例えば、

**自分はこういう道を行きたい。**

**でも、自分の行きたい道が親を心配させたり、**

**失望させたりするような気がして**

**言えない・・・**

という方もいらっしゃると思います。

でも、

**心配や失望をさせるということは、真実ですか？**

**誰が決めたのでしょうか？**



ちなみに、

**親や目の前の方は**

**潜在的にはあなたの幸せを願って、**

**愛情を持って**

**心配したり、失望したりしているのです。**

**「世の中の全ての根底には愛がある」と、**

アインシュタインも言っていましたが、

人が怒っているというのも、

**根底には愛がある**のです。

それをしっかりと

見つめることができるようになると、

世の中は本当に愛で包まれていたのだなと

感じられるようになってきます。

あなたの周りの人たちは

あなたの幸せを願ったり、

あなたの笑顔を願ったりして  
存在してくれています。

**根本は。**

**ただ、**

**それが素直に表せなかったり、  
反発したりしているだけの場合があります。**

あなたは、

愛のエネルギーで自分が感じていること、  
自分がこうしたいという思いを

**Iメッセージ「私は」を主語で、**

こうしたいと目の前の方に伝えていきます。

「私は～したいから～させろ」ではなくて

**「私は～するのが幸せなんだけど、あなたはどうか？」**

というふうに聞いていくわけです。



そうすると、

**人と深い心を通わせる**

**コミュニケーションができるようになる**のです。

何か人間関係で

課題を抱えていたとしても、

この**Iメッセージ**、

自分に対する愛情と

相手に対する愛情を根底に

**「私はこう思います。**

**あなたはどうですか？」**

という

コミュニケーションが取れるようになると、

円滑に進むようになります。

最初は、

それを言ったとして

相手が反発したとしても、

**相手の中には根底に愛が隠れています。**

**それをしっかりと見つめて、**

**コミュニケーションを取っていきます。**

「**すべて鏡**」のワーク1（3つ目の動画）で、

目の前の方の本音はどこにあるか、

動機はどこにあるかを探っていたと思います。

このワークも、**とても強力**です。

1メッセージを伝えるときにも、

相手の方から返ってきた言葉に対して

**（自分が）何を感じているのかをしっかりと感じながら**

**コミュニケーションを取っていくのです。**

これができるようになると

**自分の心に平和**が取り戻されて、

人って素晴らしいと

感じられるようになりますし、

なにより、

**自分が行きたい道を益々進めるようになりますし、**

**自分のことを応援してくれる人が増えます。**

頭で説明するのではなくて、

**心で伝える**ということに意識を向けて、

人とコミュニケーションを取る際に

**1メッセージで、**

**常に言葉に愛情を乗せるイメージで。**

自分の口から、  
お花が飛び出しているようなイメージで  
コミュニケーションを取るようにするのがおすすめです。

ぜひ、1メッセージを  
日常の中に取り入れてみてください。

**素直な気持ちを、1メッセージで伝える。**

**ハートを伝える。**

◎ワーク2 |メッセージでハートを伝える。

**目の前の人との**

**深い心のコミュニケーションを感じてみましょう。**

1. ノートを用意します。ゆっくりした時間の中で、  
大事な人や周りの人に言えていない本音を書き出します。

**いつもは言えない感謝の気持ち**

**いつもは言えない 隠していた本音**

2. これを、「私は～」を主語に、  
愛情を持って相手に**自分の気持ち・本音**を伝えてみます。

3. そして、「あなたはどうか」と、  
相手の本音に耳を傾けます。

**追記：日常過ごす中で、いつもは飲み込む気持ち・本音も、**

**「私は」を主語に、相手の目を見て伝えてみましょう。**

**そして、相手の本音にも耳を傾けてみましょう。**