

## 9 好きで包んであげる。

さて、ワーク3つ目です。

日常の中で幸せなものがたくさんある、  
周りの人とコミュニケーションを本音で取ると

**こんなに幸せなんだ**

と感じられているでしょうか。

今日のワークは

**「好きで包んであげる」**というものです。

これは、

ご自身の好きなもので

ノートを埋め尽くしていただきたいのです。

そして、

心が動かない身の回りのもの。

お洋服や冷蔵庫の中、洗面所の中は、

女性だったらごちゃごちゃしやすいかと思います。

とにかく、

**視界に入るものを**

**全部を好きなもので包んであげる**

ということを徹底的にやっていただきたいのです。

なので、手放すものも出てくると思います。

**これは、人間関係もそうです。**

心地よくないけど、

何となく付き合っている人なども

手放しちゃいましょう。

私は、うそもありだと思っています。

例えば、

どうしても行きたくない飲み会があったとします。

でも、たまたま予定は空いている。

そうしたら

「この日はどうしても仕事が忙しくて」と、

かわいいうそをついて断ることも

ありだと思っています。

**自分の身を守る**ような感じですか。

自分の好きなもので溢れれば溢れるほど、

**自分を大事にしている**ことにつながりますので、

自分の心が踊るもので

身の回りを包んでいただきたいのです。

そのために、

**心が踊らないものを手放す**ことです。

少し踏み込んだ話をすると、

**私は離婚や転職もありだと思っています。**

職場に不平不満があったまま手放してしまうと、  
また同じような仕事があることがありますので  
おすすめはしません。

でも「**ネガティブもオール OK**」

という部分でやったように、

今の職場の良くないところを受け入れられると、  
職場でどうしても苦手な上司が転勤になったり、  
自分が転勤することになったり、  
いろいろな出来事が起きます。

どうしても、  
自分のエネルギー値が上がれば上がるほど、  
パートナーと合わなくなるということもあるのです。

そういうときに、  
パートナーにずっと感謝をしながら、  
でも合わないとなってくると、  
向こうから別れを切り出されるなど  
いろいろなことが起きます。

これは、  
**そのまま流れに乗って OK**だと思っています。

**自分が今こうやって  
潜トレで心地がいいことを選択してやっている中でも  
違和感を感じたとき  
Iメッセージを伝えて  
周りとの愛でコミュニケーションを取っていたら、**

**お互いにとってベストな状態で  
整っていくことがあります。**

離婚や転職には、  
良くないイメージがあると思います。

でも、私はそう思っていません。

地球の裏側では、  
悪いことがいいことだとされていたりします。

それも思い込みなので、  
とにかく **自分の好きで包んであげましょう。**

ワークの3つ目は、  
ノートに好きなものを書きまくってください。  
小さなものでも構いません。

例えば、  
お風呂に入る、  
お気に入りのカップでコーヒーを飲む、、、  
私の場合はチョコレートやアロエなど  
好きな食べもの、  
好きな色など、どんどん書いていきます。

そして、

**日常生活の中で**

**そこに目を向けていくのです。**

「**ないからあるへ**」のワークで、  
あるものに目を向けていったように、  
好きなものにしっかりと目を向けていきます。

そうすると、  
街を歩いていても好きなものばかりに目がいくので、  
とても楽しくなります。

**好きだという気持ちを取り戻す**ということが、  
とても大事なことになります。

私たちは頭で生きすぎていると  
凝り固まってしまい、

**好きなものがあることさえも忘れてしまい、  
好きなものに対する感動や興奮が  
薄まってしまうのです。**

とても、もったいないです。

それを取り戻す意味でも、  
好きなものでノートを埋め尽くしてください。

3日間、書き続けてもいいです。

この3日間を過ごす中で、  
**好きなものに目を向けて**いって  
ノートに書き足していくのです。

それを、  
日常生活の中で  
少しずつでもいいので取り入れていく。

例えば、  
好きなものが高くて買えない場合は  
カタログを見るだけでも構いません。

**心が踊るもの、愛情を感じるものに目を向けて、  
好きなもので溢れていることに意識を向けていく。**

このワーク、楽しいですよ。

自分の心が分からない、  
感度が鈍っている場合は、  
好きなものを後回しにしている場合がとてもあります。

ディズニーランドに行きたいけど、  
いつか行けたらいいとだけ思っている。

そうすると、  
いつまでも好きなものが味わえないでいます。

ちょっと背伸びしたら行けるのならば、  
行きましょう。

私は、海が大好きです。  
海にいつか行きたいではなく、  
行きましょう。

沖縄も好きなので、  
行きましょう。

少しでもいいので、  
好きなものに触れる時間を増やすことを、  
日常の中でやっていただけたらと思います。

**自分のために好きで包んであげる**ということをし、  
しっかりやっていただけたらと思います。

### ◎ワーク 3 好きで包んであげる。

#### 1. ノートを、「好き」で埋め尽くします。

人、場所、食べ物、飲み物、勉強、目に見えないもの、  
趣味、色、動物、景色、スポーツ、音楽、芸術、インテリア、  
ファッション、物、雰囲気、キャラクター、過ごし方など

#### 2. ノートを付け足すように、

**日常で好きなものに意識を向け**

**「好き」を味わって過ごします。**

#### 3. 「好き」でないものを感謝して手放します。