

【まきまき】
とあるの皆さん

おはようございます♪

おとさんの東洋医学のお話、とても興味深かったです。知らなかったです～。自然の流れの中で
生きているんだなあ。地球で生きているんだなあ。と、改めて思いました。

浄化については、じわじわ体感しています。

おとさん、つるけんのコンサルを受け始めてもうすぐ3か月になります。まさにここまで私が取り組
んだことは「膿出し・浄化」だったなあと思います。本当の自分に戻っていく感覚があります。(まだ
まだ続きそう！膿出しがんばります～。)

また、お片付け訪問させて頂いているお客様のお気持ちの変化も、ここ最近すごいです。【暮らし
の大工事】が始まっています。「これまで物置き小屋になっていた部屋を使えるようにしたい！」と
か「開かずの間になっていたクローゼットを整理したい！」とか。

春に向けて、浄化のお手伝いができるように、一つ一つ真心を込めたいと思います。

感情のジェットコースター、ほぼほぼ毎日です。

ええと、いつだったか忘れたんですが、前に「深海にどんどん潜っていく夢」をみました。

その夢をみてから毎日寝る前に、海に潜っていくイメージをして、寝ています。

深海に潜りながら、色んな記憶や感情をゆっくり手放して、ひたすら海に潜っていくと、温かくて安
心する場所にたどり着きます。

私はすぐ「自己否定」に走るの、「自分で大丈夫だった」を積み重ねていきたいな～と思いまし
た。(あれ？話がズレた??)

まきまき

【ゆかりん】
みなさま、ごきげんよう！

感情のジェットスターって言うほどでは無いですが、多少なりとも感情の波があったところでした。

要因が一つだけじゃなくて複数あったので
それぞれについて色んな人にアウトプットして
聞いてもらって消化して
を2-3日くらい繰り返して
今はスッキリしているところです。

割と回復は早い方なので
深く悩まず。

とにかく話して
もがく。

みたいな解決方法が多いかな。

話してると
考え方が変わってなんとも無くなったり、
アドバイスでスッキリしたり。

昨日、
絵画展界隈のことを知り尽くしてそうなおばちゃんに会いまして、公募展に出さないかと提案して
もらったんですが、出せるような大きなサイズの絵をまだ描いたことが無くて難しい雰囲気は漂い
まして。

で、私、まだまだだと。
ちょっと落ち込み？まして。
そんなんで画家とか言ってたのかよと。

でね、自分と対話して、
朝から人と話して。

私そもそも公募展とかそういうところで戦おうと思って絵を描いてない...
公募展で賞を取って、名前を売って。
それが最終ゴールじゃ無い。
ってことに気づき、
まあ、知らないうちに公募展に出展出来るくらいの大きな作品を作れるようになってた時に、出し
てみようかなーって思いました。

どちらかというと、
大きな絵が欲しいってもう言ってくれてる人がいるので、その人達の為に描けるようにならねば。
というか、少し前から大きなキャンバスに絵を描いてみたいなーって思ってたので、原動力はこっ
ちの方が動きたくなる！！って気づきました。

私の場合はそんな感情の波。

何となくおとさんに向けて書きたかったので
アウトプットしました。

ゆかり

【あべ】
ごきげんよ～。

ジェットコースター症候群。

自ら進んでジェットコースターに乗る。

経験あります。

おそらく無意識のうちにやっちゃっていると思います。

冷静に対処したり、自分自身が下がっていたりする時はより注意が必要だと感じました！

これからのシーズンはジェットコースター症候群になりやすい時期になるという事なので、浄化を心がけて1日1日を過ごしていければと思います。

鼻うがいも浄化の一つだと思うので習慣化して続けていければと思います！

【哲也】

おとさん皆さまごきげんよう！

今日は朝、さらっとメルマガを読み、皆さまのアウトプットに目を通して
昼間は外出(勉強しに行ったけど、今日はあまり集中できず)

その後帰宅してから普段なら

「今日は勉強があんまりだったから、家に帰ってから挽回しよう！」

と、意気込む感じで部屋に行くのですが

今日は「そらと妻と過ごした方が良さそうだ」と思い
三人で近くの大い図書館に絵本を借りに行き
その後に夕飯の買い出しをしてきました。

帰宅後はすぐに風呂掃除をして風呂を沸かし
そらと一緒に夕飯の前に風呂に入りました。

※そらは風呂で膿み出し(おし〇っこ)をして
「ごめんね〜！」と笑っていました(笑)

その後も

「今日は中途半端に勉強できなかったことを悔いるより、家族と過ごす」と
そらと遊んだり、洗濯物を干したり、ゆっくりご飯も食べました。
ついでにWBCで活躍中の大谷くんのピッチング観て過ごすなど

「完全なOFFモード」の一日でした。

まあ。一般的な受験生ならこれは
「あってはならない一日」なのでしょうが

「勉強に対するエネルギー」が前日も含めて結構下がっていたので、中途半端に続けても意味ない！

って事でゆるく過ごしてみました。

さて、そろそろやる気が出て来たので少しずつ今日のノルマを進めて行きます(笑)

※感情にジェットコースターというのを読んだ直後。妻の通勤の送迎中に「そらに最近怒りすぎてるかも...」と相談？をされたので

「春だし、季節の変わり目だし仕方ないよ」と伝えたら「はははっ、そうだね」と笑っておりました(笑)

「自分が悪い」を「季節のせい」に置き換えたらとても考えが楽になったようです。

視座を高くするとは少し違うかもしれませんが、早速ポジティブに進むのに活用させて頂きました♪

【まゆか】
ごきげんよう。

山菜買ってきて、今晚はうどの炒め物を。
ひろともパクパク。

ここ数日、感情のジェットコースターの波がすごい。

自分じゃ大丈夫だと思っても、なんかのきっかけでぐわーっと感情に飲まれる。

自分は今どんな感情なのか？
何を感じていたいのか？

すぐ感情に入り込んでしまう。
外側から感じられるように視座を上げたい今日この頃です。

アウトプットって嬉しいんだな...を実感しました！
貴重な経験をありがとうございます！

また任せてもらえるよう日々を丁寧に生きたいです。

今日は、参加しているまきまきのお片付けグループのもくもく会で洗濯槽のお掃除をしました！
汚れも取れてスツッキリ！

お片付け、ひとりだと億劫なことも一緒にできるグループがあると「やろう」ってなるなあ。

最近は行けてないけど、11月から毎朝プランクも一緒に続けてるメンバーがいたから続いていたなあ。

なんて、ふと思った今日でした。

今日もありがとうございます！

【ゆりっぺ】

おはようございます。ゆりっぺです。

感情のジェットコースターずっと飲み込まれてました。

アウトプットするときに色々出てきて手が止まるな、、まずは1つのことだけ書こう。

気分がすごく上がって下がる。

下がったらまた上がるのを味わえると思えるのか

ずっと辛い苦しいと思っていたけど、目の前の近いところしか見てないからずっとそう感じてきたんだな。視野がめちゃくちゃ狭い。狭くて暗くてぼやけてる。もう少し高いところから明るくして全体を見渡したら見方が変わることがやっとわかってきた。

飲み込まれるとそれに溺れていればいいから楽で、辛いと思っていればいいから楽で、それ以外を考えなくていいから楽で、見なくていいから楽で。

すごく上がらないと楽しいと思えなかったけど、気分を上げることは小さい波でもできるんだよね。

穏やかな波を作れば急なエネルギー切れも少ない。

急に下がってもいい体力もなかったから対応できなかったのもある。私が私の体にやることをたくさん怠ってきた。

自分の中で対応すればいいのを周りに出しまくってた。

自分の状態を気づいて知って自分の中に入れていく。