

・ ・ 90 日間ヒーリングプログラムセッションを終えて ・ ・

2015/11/21

30代 R・O 女性

1. セッションに取り組む前のあなたの状態はどうでしたか？

人の意見に左右されて自分の思っていることがうまく表現できず、また、自分自身の中でも考えにブレが生じていました。

その結果、色々と頭の中では考えは巡っているのにアウトプットできないことからもやもやした感じがずっと胸にありました。

主に両親との関係でその傾向が顕著でした。

2. ここまで実際に本プログラムに取り組んでみて、何がどう変わりましたか（具体的事例など）

一番大きな変化は両親の反応でした。金澤さんのセラピーを受けた中で「私はわたし」と自分で言った言葉が心の中でずっと私に力を与えてくれて、これまで続けてきた両親との問題の中で初めてはっきりと「私はこうしたい、こう思っている」ということを伝えることができました。

それですべてが一気に解決というわけではありませんが、状況が大きく変化したことはとても驚きました。

プログラム中にベースとなっていた呼吸法と瞑想は自分自身と向き合う良い時間で、特に呼吸法はいつでも気が付いた時にできるのでストレスを感じた時や思考しすぎているなど感じた時などに呼吸に意識を向けることで気持ちの浮き沈みが少なくなったと感じました。その結果心にも余裕ができ、自分を追い込むことも少なくなり、周囲の人へも優しい気持ちで接することができるようになってきました。

3. 本プログラムをもし決断しなかったら、今頃はどうなっていたと思いますか？

プログラムを受ける前の状態のまま、何か問題やトラブルがあるたびにどうにか相手に意見を合わせようと心の中は慌てふためき、自分の考えもはっきり主張できないままで変えたい状況も変えられないままだったと思います。

4. どんな方に進めたいと思われますか？迷っている方へ一言お願いします。

心の中にもやもやしているものがあってそれが何かわからず、でも今のままの自分でこの先ずっと生きていくのは嫌だと思っている方へこのプログラムを勧めたいです。

ご協力ありがとうございました。