



2015/11/25 7:08 にこのメッセージに返信しました。

送信日時: 2015/11/24 (火) 23:15

宛先: info@mentalhealingroom.com

金澤先生こんばんは(^^)

最近

相変わらずイライラさんがやってくるものの、
なんとなく、それが自然のもの、自然な感情だと割り切れるというか受け流せるような感覚になってきました。

訓練すればイライラしなくなるもの、
と思っていましたが
そういうことではないようだと感じました。
なんとなく、受け入れるとはこういうことかなと
思いました。

あとは息子に関しては
大雑把に言うと、息子を信頼できるようになった感じがあります。
今までは遠慮して言いたいことが言えなかったりすることがほとんどでしたが
今は思ったことを言ってもこの子なら大丈夫、と思えるようになりました。

他の人にもこのような感覚が持てたらとても理想的です！

引き続き少しづつでも続けていきます(^^)