

ト	上司に転送	移動	ルール	OneNote	未読/ 開封済み	分類	フラグの 設定	連絡先の検索
宛て電子メ...	完了							アドレス帳
削除	新規作成							電子メールのフィルター処理
クイック操作		移動			タグ			検索

## Re:ステップ4 (メンタルヒーリングルーム)

2015/11/10 7:19 にこのメッセージに返信しました。

送信日時: 2015/11/09 (月) 11:50

宛先: info@mentalhealingroom.com

金澤先生こんにちは(^ ^)

昨日のことです。  
あまり呼吸法をしていなかった。  
最近にしては久しぶりに  
なんだか憂鬱で不安な気持ちがありました。  
具体的に何が、というのはないのですが  
明日が来るのが不安な感じ。

そういう気持ちで過ごしていて  
何かきっかけで友達のことを考える。  
すると何か言われたわけでもないのに  
自分が惨めな感じがして  
その人のことが恨めしく思えてきて。  
そうすると  
あの人より自分が優れていそうな所を考えて、  
そこは自分のほうが勝っているからいいんだ  
なんて自分勝手に自分を慰めて...

そんな事が昔からたまにあります。

でもトレーニングを半分終えて  
すごく、心持ちが軽くなりました。  
明日が来るのが楽しみだなんて思えることが増えてきてびっくりしています！  
何がよくなっているのか自分ではわかりませんが  
朗らかな感じがします。  
一方でこの、いい状態がいつまで続いてくれるのか  
不安に思うこともあります。  
でも前よりずっと楽になりました。