

罪悪感を飛ばす

罪悪感は、感じ続けると「自己肯定感」を持つことができなくなってきました。「自尊感情」を感じる事が難しくなります。

必要以上に自分を責めたり、起きた出来事の原因のすべてが自分にあると強く思ったり、自分を傷つけるようなことをしたりしている場合は、罪悪感が心を覆っていると言えます。

罪悪感をイメージ風船に載せて飛ばすことで、「自分を尊重すること」ができるようになります。そうすると、自分を大切にできるようになります。さらに、自分を大切にするように他者を大切に思うようになります。

それでは、飛ばしていきましょう！

さて、まず深呼吸を繰り返したり、身体をブラブラとさせたりして、リ・ラックスしましょう。緊張がほぐれてきます。何も考えずに行うと効果的です。

一回、目をつぶって、静かに、「罪悪感」に意識を向けてみましょう。

「罪悪感」を感じた時のことに思いをめぐらせてみてください。ゆっくりと時間をかけて、その時のことを観察してください。

そして、しばらく「罪悪感」を感じてみましょう。

このとき、否定したり、批判したりせず、

そうそう、こんな感じ！

と受け入れるようにしてください。

感じることができましたか？

そうしたら、目を開けて、手にゴム風船を持っているとイメージしてみましょう。

次に、今感じた罪悪感が吹く息とともに、風船の中に入れていくことを意識しながら、膨らませていきま

しょう。

ふう～、ふう～、ふう～

一息ごとに、罪悪感が風船の中に入っています。

ふう～、ふう～、ふう～

何回か繰り返していきましょう。

罪悪感が風船の中に入っています。

もうそろそろ、かなあ～？

と思えたら、最後の一息で「ヘリウムガス」が風船の中に入れていくと意識して、息を吹き込んでみましょう！

ふう～！

吹き込んだら、風船の口を固く、固く結びましょう。これで飛ばす準備の完了です！

「罪悪感」が吹き込まれた風船をしばらく見つめてみましょう。そして、飛ばす前の心の準備をしましょう。

「罪悪感」から自由になっていいんだよ！

そんな語りかけを、あなた自身にしてみましょう。すべての準備が整いました。

よし、飛ばそう！

そう、心の声が聞えたら、その瞬間に手を緩め、風船を飛ばしていきましょう。

風船が手から離れて、今、空高く舞い上がっています。

さあ、今まで抱えていた「罪悪感」からの卒業です！

感謝しま～す、感謝しま～す、感謝しま～す

(:)/^^

と手を振りながら唱えましょう（イメージの視界から風船が消えるまで）。

風船が飛んでいきました。

あなたの心は軽くなりました。

ゆとりが生まれました。

やる気がよみがえりました。

今までとは違う捉え方や反応ができるチャンスを得ました。

そのことを祝して、明るく、元気に、楽しく、

Get 's (^-^) /

と言いながら、ガッツポーズをしましょう！

これだけで、また頑張ろう、と思えるようになります。

心が軽やかになっています！

