

エネルギーリリースの神髄

本日のゴール

第1部

- ・感情リリースを使って、「全体的な健康」状態にすることができる

第2部

- ・エネルギー的にリリースする4つの原則を知る
- ・筋肉を触れながら5秒以内にリリースすることができる
- ・4つの原則は、どの組織にでもあてはめることができることを知る

今回は直接触れてやるリリースもエネルギー的なリリースも、とっても効果があがるので楽しみにしておいてもらって大丈夫です(^^)／

エネルギーの神髄

みたいなセミナーになると思います(^^)／

ということで、まずは第1部！
早速はじめてみましょう(^^)／

第1部：感情リリース実践セミナー

感情リリース、使っているのでしょうか？
(^^)/

少しだけ補足です

症状の原因として、感情→体というのであれば、
体→体もあります

なので、実際の臨床の患者さんには、感情リリースもやるし、体からのアプローチもちろんやります

感情リリースはあくまで、感情→体の機能障害を
リリースするというものです

とは言っても、その影響力は計り知れません(^^)／

ということで、感情リリースで目指すべき身体的なゴールは次のものになります

- ①COREのMMT5レベル
- ②体幹の伸展（胸骨までみえる）
- ③僧帽筋MMT5レベル（ストレス）
- ④脊柱起立筋のスパズム（－）
- ⑤患部と頭蓋のCRI一致

これに加えて...前額面でのアライメントをチェックすれば完璧です

- ①骨盤、頭部、肩甲骨の高さ
- ②脊柱の蛇行のアライメント

これに加えて...前額面でのアライメントをチェックすれば完璧です

- ①骨盤、頭部、肩甲骨の高さ
- ②脊柱の蛇行のアライメント

ということで、まずはこの評価を一緒にやってみましょう！

先に各評価のコツも書いておきますね

COREのMMT

- ・ 腰椎は軽度屈曲位（中途半端がコツです）
- ・ 三角筋のMMTは、せーのっ！ドン！！みたいにやらない。ゆっくりジワジワと術者は抵抗を強めていって、どのくらいで相手が抵抗に負けるのかを評価する
- ・ イメージとしては、力を加える強さを1段階じゃなくて、10段階でみる感じ。1...2...3...4、5段階目で落ちた。みたいに評価する
- ・ 20段階ならもっといいし、30段階ならなおいい！
- ・ 熟練してくると、患者さんの手を上げて離した瞬間にCOREはいつてるかどうかが分かる

体幹の伸展

- ・ 椎間関節の動きじゃなくて内臓の全体的な硬さをみている
- ・ 基準としては、その本人の胸骨下角の高さまでみえればOK。
- ・ 術者は膝を前方から固定して、仙骨をさせといてあげる。患者さんの足は少し開き気味でOK
- ・ 一応スクリーニングとしては、座位での脊柱全体の回旋をみれば振り分けは可能。
- ・ 体幹の伸展は硬いけど、座位で脊柱が80~90°（他動）回旋出来れば椎間関節ではなく内臓の硬さがある。逆にこれで硬ければ関節を疑う

僧帽筋のMMT

- ・ 今現在、感情的なストレスをくらってるか？をみている。もしくは睡眠不足
- ・ 座位で肩関節を純粋に水平内転させてMMTをとればOK
- ・ だけど・・・けっこうみんな伸展をともなった水平内転でやってるので注意してください！それだと、三角筋後部繊維のMMTになります
- ・ そして、必ず最終域まで他動的に動かすことが大切ですそこでMMTをとる！
- ・ あとは、補助評価として僧帽筋の圧痛もみておくとなおOK！大体痛い(；^_^A

起立筋のスパズム

- ・ 感情、内臓、CORE、四肢関節、脊柱関節、すべての状態をみている
- ・ 両側同じところのスパズムは感情か内臓。片側の場合は、CORE、四肢、脊柱関節のどれか
- ・ 実際は消去法で全部消していくしかない
- ・ 評価としては、腹臥位がとれればそれが一番理想
- ・ ただ臨床的には側臥位でやることの方が多い。
- ・ いずれにしても、筋を横断してゴリゴリするかをみればいい。頸部はまた別で評価した方がわかりやすい

患部とCRIの一致

- ・ CRIはオステオパシー独特の診方
- ・ 症状があるところは、大体このリズムが頭蓋と比べるとずれている
- ・ コツは・・・そういうリズムがあると信じてさわるってことです(；^_^A
- ・ どうしても分からない方は、オステオパシーのセミナーに行くといいと思います。やっぱり本家におしえてもらうのがいいかと(；^_^A
- ・ もしどうしても分からない人は、休憩中に言ってもらえたら、遠隔で一緒にリズムとりますので言ってください

骨盤の高さと脊柱の蛇行

- ・これも全体的な健康を表している、きわめて有効な評価
- ・まず骨盤の高さを確認する
- ・そして、その高さを基準に脊柱のアライメントが自然なものかどうかを判断する
- ・蛇行を評価する時は、ゆっくりじゃなくて棘突起の上をシャーっと滑らせてやると分かりやすい。勢いが大事！
- ・あとは、上からだけでなく下からもみるとより分かりやすい
- ・腰椎、胸椎、頸椎の蛇行をみていく。この蛇行がまっすぐになれば症状は改善の方向に向かう

って感じです！
さっそく、まずは1つずつ評価を一緒にやってみましょう！！

後方からの立位姿勢と伸展の動画をとっておくと
あとで見返して自信になると思います(^^)／

あとは、ペアの人の主訴があればその評価と、なにか評価したいものがあればやっておいてください

WORK（全体的な健康の評価）

- ① COREのMMT
- ② 体幹の伸展
- ③ 僧帽筋MMT
- ④ 脊柱起立筋のスパズム
- ⑤ 患部と頭蓋のCRI
- ⑥ 骨盤の高さ
- ⑦ 脊柱の蛇行

評価が終われば・・・あとは台本通りにやるだけです(^^)／

ということで、ここも1つ1つ一緒にやっていってみましょう！

基準の確立と治療の許可

1. YESをみせてください、NOをみせてください
1. ○○さんの全身の健康状態をより改善することはできますか？

大まかな制限部位の把握

○○さんの全身の健康状態を低下させている最も優先的な制限部位は・・・？

（頭蓋？ 体幹前面？ 体幹後面？ 上肢？ 下肢？ 骨盤？ その他？）

手のひらサイズの制限部位の把握

その制限部位は・・・ここより○○ですか？（自分の手を使って、上下、左右、前後、正中などで制限部位を大体手のひらくらいの範囲まで絞り込む）

制限組織の特定

（制限部位に手をおいて）全身の健康状態を低下させている組織は・・・

（関節？ 筋肉？）

原因の特定

○○の制限の原因として感情は優先ですか？

原因の特定

〇〇の制限の原因としてもっとも優先的な感情は...

不安？ 寂しさ？ 退屈？ 劣等感？

原因の特定

〇〇の制限の原因としてもっとも優先的な感情は...

不安？ 寂しさ？ 退屈？ 劣等感？

手技の決定

〇〇（制限組織）をリリースするのに、優先的な手技は・・・

エネルギー？ 直接？

リリースのオプション

手技がエネルギーの時

・ 〇〇（制限組織）をリリースするのにとり出す回数は優先ですか？

直接の時

・ 〇〇をリリースするのに時間は優先ですか？

潜在意識への最後の確認

手技がエネルギーの時

・ 〇〇（制限組織）をリリースするのにとり出す回数は優先ですか？

直接の時

・ 〇〇をリリースするのに時間は優先ですか？

潜在意識への最後の確認

変化に対する準備はできていますか？

リリース！！

リリースが完璧かの確認

〇〇のリリースはまだ優先ですか？

*NOになるまでリリースを繰り返す

そしてもう一度再評価！

WORK（全体的な健康の再評価）

- ①COREのMMT
- ②体幹の伸展
- ③僧帽筋MMT
- ④脊柱起立筋のスパズム
- ⑤患部と頭蓋のCRI
- ⑥骨盤の高さ
- ⑦脊柱の蛇行

きっと変化が出ていると思います
す(^^)／

こうやって一個ずつ確実にやっていけば、必ず
成果出せるので、イマイチ...という方はまずは
じっくりこんな感じで練習してみてください
(^^)／

1つでも多くこういう経験を積んでいくことが大切です(^^)／

特に今回はZOOMでやっているので、セミナー特有の「場の力」がない状態。つまり...

変化が出せたのは100%あなたの実力なのです(^^)／

自信もってくださいね(^^)／

最後に1つだけ現実的なアドバイスです

この全体的な評価はすべて完璧に揃う必要はありません

例えば、脊柱の蛇行が完全いまっすぐにならないとダメか？というところではありません

最初よりよくなっていればそれでOKです！！

なぜなら・・・

体には変化する力、つまり治ろうとする力があるということだからです

そして、改善の方向に体が向いているのであればその人の体に任せておけばいいのです

その場でよくなるのは力学的なストレスの場合です。それ以外は生理的な変化で少しずつよくなっていきます

だから、最低でも2週間くらいは様子みたほうがいいのです

私達は、「劇的」な結果をどこかで求めています、それはあまり現実的ではありません。もちろん、可動域の大きな拡大などの即時効果があります

症状の変化はもっと緩やかなものですが、それでもその効果には大きく驚かされます

術者である自分自身もそうですが、患者さんの治癒力も信じてあげてください

それでは、ぜひ感情リリース実践してみてくださいね(^^)／

休憩です

* 10分後に再開します。質問、相談されたい方はチャットが話しかけてください(^^)／

* 実地セミナーのみの参加の方は、ここまでとなります。ありがとうございました(^^)／
また次回のセミナーでお会いできたら嬉しいです

第2部

筋肉をエネルギーの力で
5秒以内にリリースする方法

事前準備のお願い

- ・本日リリースの効果判定として筋力を使う予定です
- ・機能障害を分かりやすくするため、リポDかレッドブルなど強いエナジードリンク飲んで頂いていると、評価しやすいですので、録画でまだの方は一旦飲んでから続きをご視聴ください
- ・また実践編に参加の方も当日は被験者の方に栄養ドリンク飲ませておいてください笑

今回は直接触れるタイプのリリースにエネルギーの概念を加える方法をお伝えします

実際のところ・・・

単独で組織をリリースするだけであれば、今日紹介する方法が最強！

なぜなら・・・

直接×エネルギー
両方組み合わせてるから(^^)!

もちろん...

エネルギーだけでも...
直接触るだけでも...

リリースできるけど、両方出来た
方がいいし...

組み合わせたら、もっといいのが
出来る！

昔、敵だった強力キャラが味方になるみたいな(^^)／

ということで、まずは普通の筋肉のリリースから復習ですが...

要はI b抑制をかければいいだけの話なので、詳しいやり方はここでは割愛しておきます

「筋リリースオンラインプログラム」をみてみてくださいね(^^)／

* もし持ってない方は連絡ください

通常だと、このリリース方法では大体10～20秒かかります

手練れな人で10秒くらいかなと思います

だけど、今回はそれを...

5秒以内に！できる方法を紹介します(^^)／

その前に！
まずは、今現在自分がどのくらいのスピードでできるのか？を評価してみましょう

WORK

- ①三角筋（CORE）のMMTをとる＊必ず術者が勝つまで抵抗を加える
- ②同側の外腹斜筋を5秒リリース→再評価
- ③10秒リリース→再評価 15秒リリース→再評価...
- ④何秒で筋力の改善がみられるのかを確認

何秒くらいだったでしょうか？

＊チャットに入力お願いします(^^)／

今のが、ふつう（？）にやるタイプの筋リリースです。効果が出ればもちろん、それでもいいんですけど...

やっぱり、速くできるなら速い方がいいかなと思うんです(^^)／

患者さんに負担にもならないですし(^^)／

じゃあ、それをどうやるのか？

エネルギーのやり方を組み合わせるんですけど...

あの空間に取り出して、ボンッ！ってやつを組み合わせる訳ではないんです

あれは、あくまで「やり方」、手法なんですね

正直に言えば...

イチイチ空間に取り出す必要も本当
はないんです

大切なのは、なぜそうなるのか？と
いう原則！

その原則とは...

* 感情リリースを受けた方にとっては復習ですね(^^) /

観測者原則

私達の世界は「観測」したものが実体化す
るように出来ているらしい

つまり、観測していなものは現実のものとして存在しえない

だから、評価していないものを変えることはできない...

再評価をした時にはじめて、治療の効果が現実のものとして実体化する

なので...

評価→リリース→再評価

これは絶対にマストで徹底するようにしてくださいね(^^)ﾉ

で、この評価→リリース→再評価の...リリースの時に筋肉は無限の可能性を持つわけです

不思議なようですが、リリース（ストレッチでも同じです）を加えただけでは、その筋肉は...

硬くなってるかもしれないし...
柔らかくなってるかもしれない

再評価するまでは、この2つの可能性（というよりどうとでもなる）を重ね合わせて持っている訳です

なので、このリリースの時にどのような「意図」を加えるのか？ということが一番大切なリリースの原則なのです

リリースしたい！
と思えばリリースできるし...

ストレッチしたい！
と思えばストレッチできるし...

そう思ったようになるんです(^^)／

本当に？？と思う方もいるかと思うので、1
つここで実験してみたいと思います(^^)／

ハムストリングスを「意図の力」を使って
空間上でストレッチしてみましょう！

WORK（準備編）

- ①SLRを評価
- ②ハムストリングスをリリース
- ③SLRを再評価
- ④ハムストリングスを再度リリース
- ⑤もう何回リリースしてもSLRが変わらないなら準備OKです

WORK（実践編）

- ①ハムストリングスを空間上に取り出す
- ②ストレッチの意図を空間上加える
• 方法は自由です
- ③SLRの再評価

どうだったでしょうか？

*チャットに記入をお願いします

たぶん...可動域の改善がみられた人とそうでなかった人と半々くらいかなと思います

可動域の改善がみられなかった方も、全然できるようになるので安心して下さいね
(^^)/

では、可動域の改善ができた人とそうでない人はなにが違ったのか？

できた人は、これから言うことを無意識的にやってたと思います

*違う場合はどうやったか教えてもらえると嬉しいです

実は「意図する」といっても、次のような方法ではうまくいきません(;^_^A

- ・ 伸びれーと心の中で唱える
- ・ 筋肉が伸びたところをイメージする
- ・ 最終的に改善した再評価のシーンをイメージする

なぜ、この「意図」の方法だと、上手く筋肉がのびないのか？

その答えの前に、もう一つだけ今後の理解のために大切な原則を先にお話します

その原則とは「**心が先に先行している**」ということです。

俗に言う、そうイメージしたらそうなるってやつです。これは、筋肉のリリースにも実は応用できます

これを踏まえた上で...なんでさっきのイメージだとストレッチは上手くかからなかったのか？？

- ・ 伸びれーと心の中で唱える
- ・ 筋肉が伸びたところをイメージする
- ・ 最終的に改善した再評価のシーンをイメージする

3つとも、評価→リリース→再評価の流れは組んでるし、心を先行させてるにも関わらず、うまくいかない場合もある...

なんで??

実はここにエネルギーリリースの最大のポイントが隠されています。それは...

「物質的なイメージを持っても、それは具現化しない」という原則

例えば、こういうことです

・ 肋骨弓のアライメント（物質的）を変えたい
→これは変わりません

・ 肋骨弓のアライメントは腹斜筋の緊張をうけるので、腹斜筋をリリース（物質的）したい
→これも変わりません

じゃあ、どうすんの??

イメージはあくまでエネルギー的なものだから、エネルギー的なものにイメージを添加する

つまりこういうこと！

筋がゆるんだ感覚にイメージの力を添加する

もう少し詳しく説明しますね(^^) /

例) 肋骨弓のアライメントを広げる場合 (直接)

肋骨弓が狭い (評価)

→ 外腹斜筋のリリース (物質的)

→ 肋骨弓広がってる (再評価)

これが通常の流れですが...

本当は、もう 1 行程入ってますよね(^^) /

肋骨弓が狭い (評価)

→ (外腹斜筋リリース開始)

→ リリースの感覚 (エネルギー的)

→ 外腹斜筋のリリース (物質的)

→ 肋骨弓広がってる (再評価)

つまり、リリースの感覚というエネルギー的な要素が先に先行して、その次に物質的な変化が生じている

だから...「意図の力」「イメージ」の力は、感覚として加える！！

これが最大のコツだし、大切な原則です！

ということで！もう一度この認識をもって、ハムストリングスのストレッチをやってみましょう！

さっき出来た人は反対側がいいかもですね(^^)／

だけど、その前に今度は1つ大事な作業を事前にやります！それは...

感覚の明確化

自分の感覚が明確であればあるほど、エネルギー的なリリースの効果は高まります(^^)／

では、明確化！どうするか？？
ポイントは3つ！

視覚・聴覚・触覚

人はこの3つで世界を認識しています

個々人で、それぞれ優位な感覚というものはあるのですが・・・

どれか1つの感覚を持っているけど、他は持ってないなんてこともないので...

とりあえず、一旦全部認識しておくとい
いです(^^)l

で、実際に使う時は、その中の一番しっ
くりやつを使えばOK

ちなみに・・・

視覚→色、動画

聴覚→言語化（擬音語）

触覚→柔くなる、とける

みたいなイメージです

例えば、ストレッチの場合、私はこんな
感じ→

視覚→繊維が縦方向にのばされていく

聴覚→スー

触覚→チーズが避けてのびていく感じ

このイメージを空間上に取り出した筋肉
に対して添加していくと伸びます(^^)／

なので、まずはこの筋肉が伸びていくイメージを明確化してみましょう(^^)／

WORK（感覚の明確化）

①指の屈筋をストレッチしてみる

②視覚、聴覚、触覚の順に自分がどのようなイメージでストレッチをしているのかを言葉にする

*よく分からなくても、自分の中の世界のことなので、「これかな？」っていうのでOKです

直感を大事にしてください！0.2秒で決めましょう(^^)／

決まったら、ぜひチャットでみんなでシェアしてみましょう(^^)／

この感覚の明確化ができれば...
あとはもうこっちのものです！

もう1つ大事なことを忘れていました！

視覚、聴覚、触覚にあと1つ加えるとい
いものがあります。それは...

モーション

忍者の印とか、侍の技の型とか、かめはめ波の構えとか...

動きってそれをやるぞ！っていう意図を表現しているものなんですね

手をグーにしてかめはめ波はでないでしょうから(;^_^A

ストレッチのモーションは単純に引き延ばせばいいです(^^)／

もちろん、好きな動きがあればそれを採用してもらって大丈夫です！

ということで！
もう一度、「明確さ」+「モーション」
という武器を持ってハムストリングスを
空間上でストレッチしてみましょう(^^)／

WORK (ハムストリングスのストレッチ)

- ①SLRを評価
- ②空間上でリリースを加えて、もうこれ以上可動域が改善しないところまでやる
- ③空間上に取り出したハムに「自分の明確なストレッチのイメージ」と「モーション」を加える
- ④再評価

これで大体出来たと思います(^^)／

ここで一旦、エネルギー的なリリースに
必要な原則をまとめておきますね

- ①観測者原則（評価→リリース→再評価）
＊観測して一旦はずした時に可能性の場が広がる
- ②心（エネルギー）が先行している
- ③意図の力はエネルギー的なもの（感覚）に加える
- ④感覚の明確さが力を持つ
- ⑤モーションで力を増幅する

この5つが理解できていれば、いろんな
ことに応用可能です

もちろん、空間上で取り出すリリースにも応用できますし...

今日のメインである「直接」×「エネルギー」にも応用可能です

やっときましたね(;^_^A

では、やってみましょう！
5秒以内にやる直接のリリース！

この時のポイントは「原則その2」です

心（エネルギー）が先行して変化が起きているというのがポイントです

だから、考え方を逆にしないといけません。なにを逆にしないかといえば...

「lb抑制がかかったからリリースできる」という考え方です

そうではなくて・・・

「リリースしたと認識したから、lb抑制がかかる」

これがエネルギーのやり方と考え方です

もう少し言葉を変えると...

lb抑制→フワッというリリースの感覚を認識

ではなくて...

フワッというリリースの感覚を認識→lb抑制

となる訳です！

だから、素速くリリースするためには
こうやればいいんです

↓↓↓

直接のリリースを速くやる
コツはこれ！

「抵抗を認識（感じた）瞬間に、それに対してリリースする明確なイメージを添加する」

ということで！これをやる前に、「リリースの感覚の明確化」やってみましょう！

ということで！これをやる前に、「リリースの感覚の明確化」やってみましょう！

WORK（リリース感覚の明確化）

①桃側手根屈筋をストレッチしてみる

②視覚、聴覚、触覚の順に自分がどのようなイメージでリリースをしているのかを言葉にする

*よく分からなくても、自分の中の世界のことなので、「これかな？」っていうのでOKです

直感を大事にしてください！0.2秒で決めましょう(^^)／

どうだったでしょうか？

ちなみに私の場合は...

視覚：乳白色のゼリー（寒天）みたいなものがとけてひろがっていく

聴覚：ふわ～、ぷしゅ～、じゅわ～

触覚：とけていく、ひろがっていく、ベローン

って感じです笑

ついでにメインで使う感覚は触覚です

あとは、これを筋をリリースする時に加えていけばOK！

だから私は硬さを感じたら、頭の中でそれが「じゅわ～」ととけて広がっていくイメージを添加する

ということで！
直接やるリリースを5秒以内でやってみましょう！！

WORK（直接リリース 5秒以内）

- ①三角筋のMMT *術者が必ず勝つこと
- ②外腹斜筋のリリース（硬さを感じた瞬間に、自分の名かっくなりリリースの感覚をそこに加える）
- ③再評価 *一応5秒で一回やめて再評価してみてください

どうでしょう！
5秒以内に出来たのではないのでしょうか
(^^)/

しかも、これ...
直接じっくりやるよりめっちゃ効果も高い
んですよ！

スピードだけでなく、効果も高い！
実践してみましょう！

WORK (直接+エネルギーが一番すごいという体験)

- ①SLRでMMT (60°くらいで、自分で指標をとります)
- ②大腿直筋を直接リリースして、筋力に変化がでなくなるまでやる
- ③次に、リリースの感覚を添加して直接リリースしてみる
- ④さらに筋力が改善していればOK(^^)!

こんな感じで、直接+エネルギーが一番
効果も高いんです。しかも速い！

だから・・・

これができれば、こんなことも出来るよう
になりますよ！

各関節の安定化を促して、30秒以内に可動域と筋力を最大化させる

肩、股関節、膝関節、足関節、肩甲帯でやってみましょう！

先に各関節の安定化のキーとなる筋肉を一覧でおきますね

肩：ローテーターカフ（4筋全て）
膝：膝窩筋
股関節：梨状筋と腸腰筋
足関節：下腿三頭筋、足底腱膜
肩甲帯：前鋸筋と菱形筋

WORK（肩関節を素速く安定化する実技）

- ①肩関節のROMを知ってる範囲ですべて測定
- ②気になる筋肉を2つくらいMMT＊必ず勝つこと
- ③ローテーターカフを各筋5秒以内にリリース
- ④再評価

WORK（膝関節を素速く安定化する実技）

- ①膝関節のROMを知ってる範囲ですべて測定
- ②気になる筋肉を2つくらいMMT＊必ず勝つこと
- ③膝窩筋を5秒以内にリリース
- ④再評価

WORK (足関節を素速く安定化する実技)

- ①足関節のROMを知ってる範囲ですべて測定
- ②気になる筋肉を2つくらいMMT*必ず勝つこと
- ③腓腹筋、ヒラメ筋、足底腱膜を各5秒以内にリリース
- ④再評価

WORK (肩甲帯を素速く安定化する実技)

- ①僧帽筋の筋緊張を左右で比較
- ②気になる筋肉を2つくらいMMT*必ず勝つこと
- ③前鋸筋、菱形筋を各5秒以内にリリース
- ④再評価

こんな感じでも使えるし、もちろん単独の筋のリリースでも使えます

これだったら、ポンポンと筋をリリースしていけるので、仮説検証のサイクルも早まると思います(^^) /

最後にもう1つだけ...こんなこともやってみましょう！

WORK (骨盤の高さを正中化して、脊柱の蛇行を改善する実技)

- ①骨盤の高さを比較する
- ②脊柱の蛇行を評価する
- ③両側の大内転筋と中殿筋を素速くリリース
- ④再評価

アライメント変わると自信つきますよね
(^^)/

ぜひ、明確さの力と心が先行している
ということを意識しながら、臨床やってみ
てくださいね

大切なことなので何回も言いますが...

とりあえず、無意識にできるようになる
まで繰り返しやる必要があります

せめて、1ヶ月ははまってやってみてく
ださいね(^^)/

そして、もう一つ今回のセミナーで一番
理解して欲しかったのは..

心が先行している！ということ！

つまり、心が動けば体も動くということ

頭でイメージしたことが、現実的に筋肉
に変化を起こすということ

こうありたいと思えば、自然に行動も伴
うという事

ぜひ、どんなセラピストになりたいの
か？どんな人生を歩みたいのか？

まず、そこを明確にしてください(^^)／

もちろん、時には休憩も寄り道も、逃げることも必要ですよ！

けど、いったん引いても、心が回復したらまたそこに向かっていくって感じです

どんなに、いい人に出会っても、最後は自分の人生です

辛いこともたくさんありますが、心が体を動かすことを忘れずに、望む人生をおくりましょう！

また次回お会いできること楽しみにしています(^^)／

質問、雑談があれば10分ほど受け付けます(^^)!