

# ～心コミュニティ～

同じ考えを持っている人に会いたいのではない。  
同じ方向を見ている人に出会いたいのだ。

この言葉は、心のお仕事をされている、ある著者さんの言葉なのですが  
この言葉を見たときに、私はとても強く共感しました。

私はずっと、自分自身と向き合うことに視点を置いている方達と出会いたくて  
そういう方達と、一緒に成長していけるような場所が欲しいなって思っていたのです。

自分の内側に違和感があって、その内側に何があるのかが知りたくて  
誰かにその内側を覗いてもらうのではなく、自分自身で覗いていき、紐解いたりとかして  
そしてそういった事をシェアし合い、アウトプットし合いながら  
仲間の気づきを知り、その気づきから自分の内側を更に覗いていき  
そうやって毎日向き合い続ける事で、自己内省を人生の習慣にしていけるような  
そんな、コミュニティがあったら良いのにな、と。

それで、そういったコミュニティを探して見たのですが、どうしても私が理想とするコミュニティ  
は見つけれませんでした。

ならば、私が自分が参加したいと思うようなコミュニティを作ったら良いんだなって思ったのです。

自分一人で自己内省をして行く事ももちろん可能ですが、人との関わり合いの中から自分の反応  
を知る事で、より自己内省が深まり、グループで進めて行く事で、より一層やる気も出てきますし、  
何より自分自身の反応を良く理解できるようになってきます。  
そういった事をグループで進めて行けたらとても楽しいだろうなとっていて、私と同じような気  
持ちの方とその楽しさを共感できるととても嬉しいです。

\*

「自分の無意識との向き合い方を知り、向き合い続ける人生を創りたい」  
「自分の中にある思い込み、メンタルブロックを手放したい」

## 「思い込みやメンタルブロックなどの、心の仕組みを理解したい」

数年前のわたしは、このような気持ちを抱きつつも  
具体的に何をしたら良いのか分からずにいました。

自分自身との向き合い方を発信されている方は沢山いるので、わたしも色々な情報を集めて  
自分なりに実践してきたのですが、なかなか納得のいく方法を見つけられずにいたのです。

- ・ 愛されている事や感謝に気づくこと
- ・ 自分や周りを肯定すること
- ・ 様々なアファメーション
- ・ 「なぜそう思うのか？」という問いかけを行い、内省を深めていく方法
- ・ 家族や周囲に対する、「して貰ったこと」「してお返ししたこと」「迷惑をかけたこと」を  
思い出し感謝をすること

どうかして自分の内側を知りたくて、こういったこと以外にも、とにかく目に付いた内省に関  
する情報は一通り試してきたと思います。

それでも私は、言っている事は理解できるけど、心は癒えず、どうしても自分の中で腑に落ちるよ  
うな、納得するような内省ができませんでした。

こんなふうに、自分と向き合いたい気持ちだけは大きいのに  
その気持ちをどう現実に落とし込めば良いのかが分からず、思い悩んでいた昔の私のように

心の仕組みを理解し、自分自身で思い込みを手放して、そうやって自己内省を深め続ける人生を  
歩んで行きたい。

毎日毎日、心と向き合う習慣を付けて生きていきたい。

という思いをお持ちの方に参加して頂けると嬉しいです。

自分と向き合い、自分の無意識を知って、思い込みを手放していくためには、今よりも深いところ  
まで理解し、別の視点から向き合う必要があります。

「こうあるべき」「こうしたら幸せになれる」というような、一般的な解釈は一度捨てて、本当  
の自分の気持ちに気づき、今よりも自分らしく生きていけるような、そんな人生を共に歩んでい  
けたら、とても嬉しく思います。

\*

募集期日：11月20日まで

期間：4ヶ月(12月1日開始) 120,000円 (銀行振込 or ペイパルのみ分割対応可能)  
(このお値段で提供させて頂くのは今回限りになります)

内容：LINEグループを作り進めていきます。

前半は、音声配信の講義を聞いて頂いたり、宿題、ワークなど  
主に書き出す作業が多いです。

後半は、ひたすら毎日、無意識を意識にあげて頂き、実践がほとんどです。

グループ内で気づきをシェアをし合ったり、質問をして頂いたり、  
私からのアドバイスなどもありますが、基本的にはご自身で答えを見つけて頂きます。  
コミュニティ期間内で手放せない事もあると思いますが、  
向き合い方を理解できるようになるので、  
コミュニティ終了後も内省を深めていけるようになります。

### コミュニティに参加して得られること

- ・心の仕組みを理解できるようになる  
(例えば、メンタルブロックの仕組みや、セルフイメージが出来上がる過程など)
- ・自己内省を深められる、自分の心と向き合えるようになる  
(一般的に言われているような視点とは別の視点で向き合っていきます)
- ・メンタルブロックや思い込みを手放せるようになる  
(期間内に手放せない場合もあると思いますが、手放し方を理解できるようになります)
- ・向き合う事を習慣化できるようになる
- ・同じ思いを持った方達との交流ができる

### 参加資格

自己責任能力、自己判断能力のある方。(依存的ではない方)  
とにかく、自分自身と向き合う覚悟が出来ている方。(地道で地味な作業も多いので)  
自分を今よりも、もっともっと大切に想いたい方。

[お申し込みはこちらからどうぞ。](#)

24時間以内に返信がなかった場合はお手数ですがこちらまでご連絡ください。

[satokoyuki.082@gmail.com](mailto:satokoyuki.082@gmail.com)