

2021年2月のメッセージ

昔から、

1月の中旬から2月上旬のあたりが一年で一番苦手ですー、太る、疲れやすい、カラダ重い。眠い。。

私は 今年の抱負を、省エネ！と掲げ、いろいろ誤解も招いておりますが、（あまり働かない？みたいな。いえいえ、働きますっ！）

私的にはポジティブな抱負なんです。

あるものを見直し大切にする。 よく味わう。 例えば2009年に購入したホームベーカリーを引っ張り出して全粒粉やオリーブオイルや塩でパンを焼いています。 母が日向に牛乳パックを置いてヨーグルトを作っていたのを思い出し、ストーブの前で作ってみたり。 移動時間に

Amazon primeで映画をみる代わりに本を読んでいますー、とかね。

さて、今年もコロナ禍のまま迎えた2月。街は少しずつシャッターが降り、テナント募集がちらほら。景色が変わって来ました。

こんな時、自分の軸で考えられるというのは強いですが、時にそんな元気も無くなってしまうわけです。

そんな時の突破口、

『何の制限もないとしたら

何をしたいと思っていますか??』はい、

→10個ぐらい思いつくまま箇条書きどうぞ！

書けましたか？

それでは自分軸で考えられるための質問です。（第二チャクラの活性化。）

滅入らずやってみてくださいね、無意識に眠る自分の潜在的なパワーは残りまだまだ**90%**！ 宝の山なんです♥中でも第2チャクラは最強！本能やエゴの位置ですが、サンスクリット語では、『元いた場所、棲家すみか』という意味なんです。つまり、その人の資質や才能、信念=価値観がある場所といえます。

時にネガティブなものがあったとしても、結果として、そのネガティブを避けるために培われた能力や、新しい信念や価値観が生まれたと言う事ですので、ネガティブなものについても安心して書き出してください。

・どんな価値を人に提供できますか？

優しさ、安心感、面白さ、頼りがい、など、自分がまわりに提供でき

るものを書き出してみてください。

ネガティブなものが出てきたとしても←たとえば、根暗、とか、怒りっぽい、とかでも、気にしないで思いつくままにすべてを書き出しましょう。

というのは時にネガティブな資質というのも、場面や相手によってはプラスに働くからです。

物事には必ず二面性があり、私たちはそのどちらかに立っています。

そしてそこには当然反対の立場に立つ人たちがいます。

私たちは単に自分が立っている側の価値観で判断します。書き出しているただくと、そこに大した根拠はないということがわかるはずです。 そうしたことに気づくことで、より、

自分がどんな人か、どんな信念や信条持っているのか、わかります。

周りの人からもクリアに見えます。付き合いやすくなります。

多様な価値観に自分を溶け込ませていくことができるようになります。

心からそのことが理解できた時、（第二チャクラが開かれる）世の中、

人々の中に自分の居場所が増え、

今居る「住み家」が、もっと居心地よく感じるはずです。

みなさんどうぞお元気でお過ごしくださいね～～

2021年3月のメッセージ

メルマガを書いてちょうど一年経ちました。

お付き合いくださりありがとうございました！

先月のメルマガで、

『何の制限もないとしたら

何をしたいと思っていますか??』

この質問が難しかったみたいです。

- ・透明人間になって〇〇をしたい、
- ・怪物くんになって一歩でインドに行きたい
- ・険悪な家族に一方的に！無条件で許してもらいたい
- ・なくなった〇〇さんに会って一緒に犬の散歩をしたい、
- ・億万長者になって〇〇をしたい
- ・〇〇さんに〇〇をあげたい
- ・金髪になりたい
- ・何を言っても喜ばれたい

なんでも良いのですー

書けなかったという方は、今からでも是非やってください。

難しい理由は、みなさんと学びましたが、普段から自己意識（プログラム）

を解放することでだんだん難しくなくなります。

それから以前のメルマガで触れた、芸術についても補足です。

例えば原始のアートとは

原住民が神と崇めたただのトウモロコシの食べ殻、

そこに何か神聖なものを見出したらそれが神でありアートとなります。

誰かにとってのゴミも、誰かにとっては宝物です。

さて、私たちは意識していなくても、二極の概念の中に

生きています。そして、常に物事には二面性があることに意識的で

ありたいです。どちらかを選ぶときは、広がりや優しさの方を選んで

いたいです。

地球は大きな変換の時を迎え、

いわば脱出の箱舟に乗らんとしている、

そんなタイミングを私たちは生きています。

自分が対象物（向き合う人やモノや出来事の中に）に何を見出すか。

罪とはアーチェリー用語で「的を逃す」という意味で

そもそも存在の修正はない

そうです。。

どうか罪悪感とはお別れし

新しい船に乗ってください。

生きていれば、いろんなドラマがありますが、

悲劇のヒロインやヒーローにならず、

誰もがその人にとっての「精一杯」を生きていることを忘れないでいた
いです。

人類にとっての最大の使命は「生き延びること」です。

辛い時こそ呼吸に意識を向けてください。

最後まで諦めないで一呼吸一呼吸を積み重ねましょう。

これからも今と変わらず、意識的に

日常にある幸せをたくさん見つけ、それを喜び、自分の命を生きたいで
す。

またいつかお会いしましょう！

ここまでお読みくださり本当に、

ありがとうございました。今日でメルマガは一旦終了いたします。

これからもブログやシェア会などで、メッセージングを

していきたいと思っておりますので、よろしくお祈りします。

A bientôt ! (フランス語で、また後でね！の意味)

YUKI