

## 地味に、スゴイ！！（インテグレイテッド心理学講座受講のご感想）

30代後半 女性

2日間の講座、ありがとうございました。

昨日は、特に悟りの部分がちょっと難しかったかなあと感じたのですが、悟りについてわかったふりや、知ったかぶりしても仕方ないので(笑)、これから少しずつでも、理解を深めていければいいなあと思います。

自分と向き合って、がっちがちの三角形の自我たちが、少しずつゆるくなったら、今よりももっと感覚的にわかる 때가くるのかもしれないと感じました。

今回の講座は、今までセッションを受けて感覚的に捉えていたものを、実はこういう仕組みでした、と説明してもらった感じです。

セッションで感じていた部分は、特に理解しやすく、スッと入ってきました。

ただ私はまだ一人では難しいところもたくさんあるので、助けてもらいながら、自分と向き合っていきたいです。

問いかけ、というより詰問みたいになってしまったり…

今回扉を開けて、少しずつ長い道のりを歩くような、その探求したいを楽しむような、そんな類いのものなんだなあ～と思いました。

引き寄せとのちがいもわかって、面白かったです。

私(自我)が中心のものは、吸引力があって華やかですね！

こうした方がいい、みたいなアドバイスや指針があったりすると、迷える子羊的には、わかりやすいように感じてしまいます。

それと比べると、こちらはなんとなく地味な感じです(笑)

あまりに自由だと不安になってしまい、本当にこれでいいのか？みたいな疑問や、正解を求めたくなる衝動があり…ましたが、セッションを続けて自分自身と対話していくと、自分の変化がわかるのです。

体の感覚も変わっていきたりして、地味に、スゴイ!!

これからも自分と向き合い続けていきますので、どうぞよろしくお願いいたします！