

『心の重荷が取れて、本当に楽で自由な心になり、そして自分を愛せるようになりました。』

TMRさん 40代 女性

セッションを受けると、そのたびに悩んでいたことが、涙と一緒に消えていき、悲しみや怒りで埋まっていた心の空間に、あたたかい愛に包まれている、愛されている安心感や幸せが入ってきて満たされます。

これまで、セッションを受けてきてわたしが感じた様々な変化ですが、モヤモヤしたり不安な気持ちで日々を過ごしていたことが、うそのようにいつもリラックスした気持ちでいられます。

今まで、強い口調の人や立場が上の人に何か言われると、従わなければと思っていたり、占い師やスピリチュアルな人に言われたことを盲信して、一喜一憂しとらわれて、自分の気持ち(本当はこうしたい)を無視して、その通りにしなければとか、こうなったらどうしよう、となっていました。

しかし、自分の気持ちをしっかり感じ取れるようになり、それを大切にできるようになったので、強い口調の人に言われても、恐怖心がなくなったので前より言い返せるようになったし、嫌なことも相手を尊重しつつ自分の気持ちも大切にしながら断ることもできるようになりました。

そして、占いやスピリチュアルに興味がなくなりました。今も嫌いじゃないし、面白いと思っているけど、良いことも悪いことも、重くとらえず、良いことはそうなればいいなあ♪悪いことは、えー(笑)そうなったらやだなーとそのときは思うけど、でも、自分のなかでぜんぜん重要じゃないので、良いことも悪いこともすぐ忘れてしまうようになりました(笑)

昨年末に向き合っていた課題が美香子さんのセッションによって、自分の奥の奥の根本にある「ものすごく大きな恐怖心」だったことがわかり、それがセッションとセルフワークのダブルプレーで、分厚いコンクリートのヘルメットみたいに自分の頭にガッチリくっついていてのが、ポロンっと取れました。その感覚は今でも覚えています、本当にすごい体験でした(イメージのなかです)

その課題はある一人の女性に対しての恐怖心でしたが、実はそれが氷山の一角だったみたいで、コンクリートヘルメットの恐怖心の塊が取れたことによって、男性に対しての恐怖心、偉い人や先生という立場の人に対しての恐怖心など、とにかくあらゆる人にたいして抱えていた恐怖心がなくなったので一気に消滅しました。

前は自分から話しかけることにすごく勇気が必要でしたが、いまは、誰にでも、苦手な人や自分のことをあまりよく思っていないさそうな人(これもあくまでも自分の見えかたですが)にも、自分がその人と話したいから話すというフラットな気持ちで話しかけられるようになりました。

恐怖心がなくなったので、言いたいことを誰にたいしても言えるようになりました(相手を傷つけるようなことを平気でいうということではなく)

ダメな自分も認めて受け入れられるようになったので、自分を責めて嫌いになったりしなくなりました。

顔つきが変わったと、まわりの人に言われるようになり、自分でもそう思います。

いまの自分は体重も増えて体型も崩れてるけど、前はおなかの贅肉や太い足を見るたびに、醜い自分に自己嫌悪でいっぱいになっていたのが、それもなくなり、痩せたいと思うけど、自分を責めなくなりました。

ありのままの自分でいつもいられるようになりました。

自分の中にあった「こうすべき」「こうしなければ」が無くなったので、自分も楽だし、誰かの言動にたいして行儀しなくなりました。美香子さんにセッションをしてもらうことで、どんどん自分が変化していきました。

自分のなかにあったいつも不安な気持ち、ざわざわした気持ち、悩み事があるとずーっとその事ばかり考えてしまい、どんよりしていた自分。

根底にあった大きな恐怖心から来ていた様々なコンプレックスや越えられないと勝手に思い込んでいた壁。そんなものがすべて無くなったんです。いつも晴れやかな気持ちなんです。

信じられますか?でも、本当なんです。

四年前の春。初めてセッションしてもらった日の不思議な感覚は今でも覚えています。セッションのあとの安堵感。そして、その後の自分の変化。気になっていたことが、気にならなくなっている自分。同じ出来事が起きても、セッションを受ける前と後だと、感じかたがぜんぜん違うから、苦しくない。この感覚は、体感した人にしかわからないと思いま

す。

セッション受ける前は、本当に苦しくて辛くて、自分はこのままいつも不安な気持ちで生きていくんだと思っていたけど、勇気を出してセッション受けて良かったって、今でも思っています。

受けるたびに、どんどん心の重荷が取れて、本当に楽で自由な心になりました。自分を愛せるようになりました。生きてると日々色々なことがあります。今だって、イライラしたり悲しくなったりすることも、もちろんあります。

でも引きずらなくなりました。自分で自分のことを信じている認めて受け入れられるから、必要以上に落ち込まない。

それでも辛いとき、自分で **EFT** を使って、セルフセラピーもできることも、じぶんにとっては心強いことでもあります。

美香子さんという信頼できるセラピストさんとのめぐりえたこと、**EFT** や **MR** と出会えたことは、わたしの人生を変えてくれたと思っています。

このセラピーをたくさんの方にしってもらって、みんなが一人一人、ありのままの自分の幸せを感じて生きていける世の中になったら、世界が平和になる！そう思います。本当にお奨めします。