

「自分を責める気持ちが減って、本当の安心感、大丈夫という感覚を感じられるようになりました」川田 ルリ子さん 30代 女性

今まで OAD セラピストである葵井美香子さんのセッションを10回程受けてきました。毎回、本当にすばらしい癒しと変化が起こっています。

初めてセッションを受ける前は、不安や恐怖、悲しみなどいわゆるネガティブと言われている感情は悪いものだ！感じている自分もいや！できるならポジティブな私になりたい！と思っていました。しかし、セッションで美香子さんは私の中にあるどんな思いも、感情も一切ジャッジをせず受け入れてくれるのです。そのとき私は、心の底から信頼と安心感を感じました。

セッションではインテグレイテッド心理学の心のしくみをベースに、私の心に寄り添い、やさしく的確に潜在意識に潜っていく問いかけをしてくれます。すると自分でも気づかなかった、時には自分でもびっくりするようはずっと押し込めていた思いや感情がでてきます。そしてそれらを EFT やマトリックス・リインプリンティングなどのセラピーで癒していきます。

特につぼをトントンとやさしくタッピングしながら感情を解放していく EFT をしていると、今まで気になっていた出来事が面白いほどに何でもなくなったりします。そして、その出来事にくっついてきた感情もすーっと流れていくのです。

毎回のセッションのテーマは日常で起きたショックだった出来事だったり、飛行機に乗ることへの恐怖を改善したいことや、なぜだか心の奥底に居座っている漠然とした不安や恐怖だったりとても自由です。

とても不思議でおもしろいのですが、テーマで扱わなかった事が癒されるということがよくあるのです。その時は、「朝起きるとなぜだか孤独を感じる」というテーマでした。美香子さんの問いかけや EFT によって、潜在意識にある思いや感情がでてきました。その感情を追いかけていくと、私のものではない感情が出てきたと思ったら急に前世？と思われる人物と情景が現れたのです。

ぶわっと涙が込み上げてきて、前世と思われる男性の心に入っていました。美香子さんにナビゲートしてもらい、マトリックス・リインプリンティングを使いその男性の感情を癒しポジティブな情景に置き換えます。(無理にポジティブになるのではなく、感情が癒されると勝手にポジティブなイメージがでてきます)

その後、朝起きてても、昼寝から起きてても孤独感は出てこなくなりました。そして、なぜかそれ以降「スーパーなどで人とぶつかったり、ぶつかりそうになる」ということがほとんどなくなっただけです。以前ならぶつかりそうになるだけでイライラしていたのですが、それもなくなりました。気が付くと人に道を譲ったり、通るのを待ってあげられるようになっていました。

私の場合このような変化はいつの間にかやってきて、「あ、そういえば変化している・・・」という風に気付きます。

セッションを重ねるうちに、自分でも自己ワークで EFT を頻繁にするようになっていきました。セッションでも自己ワークでも涙を流しながら何度も何度も、見ないようにして置き去りにした自分を迎えにいきました。

するとどんどん、あんなに嫌がっていた不安、怒り、悲しみを受け入れられるようになっていきました。自分を責める気持ちもだんだん減ってきました。そして、だんだん深い場所にある本当の安心感、大丈夫という感覚を少しずつ感じられるようになってきました。この感覚は今まで感じたことのない、全肯定、全てはあっていいんだという愛でした。

セッションを続けていくなか、体の変化もありました。寝つきが悪かったのが、スッと眠りに入れるようになったり、右ひざの痛みが気が付いたら改善していたりということもありました。

そして、最近自分の体や感情が発する快・不快のサインや、やりたいことに気が付くようになり、それを大切に始めました。すると、周りの方たちのサポートをいただけるようになり、とても自然に働く場所や職業も自分に合ったところになりました！

現在、美香子さんに心のしくみを学びながら、セッションを継続しています。心のしくみが分かると、より一層癒しが進むことを実感しています。これからも、どんどん自分の深い部分に好奇心とやさしさをお供に潜っていきたいです。