

人生の半ば(40歳)を迎えた時、このままの人生は嫌やなあ～
もっと毎日をワクワク楽しく過ごしたなあ～と思うようになりました。

友達と食事に行ったり、買い物をしたり、旅行に行ったり、その時々で楽しいことはあったけれど...

これまでの私は虚しさや悔しさ、怒りの感情と執着で一杯になっていて、
心の底からワクワク楽しいと感じたことがありませんでした。

自分と向き合う必要があると感じていたけれど、向き合うことが怖くて、ずっと逃げていました

が、
ここで逃げたらこの先もこのままやなあ～と思い、セミナーに参加したり、セラピーを受けたり、
たくさんの心の本を読みました。

この2年、のり子さんの BeHappy! 等のセミナー(メンター)や本を読んで得た教えを信じてや
ってみました。

「でも」「だって」「べき」「ねば」を手放して、自分を信じてやり続けました。

ようやく自分でも物事の捉え方が変わったなあ～自分を取り巻く環境が変わったなあ～と思い
始めた頃に、のり子さんの「夢実現レクチャーコーチング」を受講したのです。

30年以上企業研修等でキャリアを積んでこられ、同時に2人のお子さんを育ててこられてた
ので、男性性と女性性をバランスよく併せ持ったのり子さんと「自分の現在地」「これからの課
題」を整理することが出来てとてもよかったです。

夢を実現させる「魔法の杖」がある訳ではなく、
夢を実現させる「自分の在り方」が大切なんだと改めて感じました。

まだまだ「周りからどう思われているか?」と気にしている自分、
物事を決める時「何が正しくて、何が間違っているのか?」と気にしている自分がいました。

以前から比べると随分と自己肯定感が高まっているのですが、知らず知らずのうちに自分に
ダメ出しをしていたことに気付いて、自分でも本当に驚きました。

周りから誤解されても、人と違う選択をしても、自分が楽しい♪ワクワクする♪幸せ♪、そう思
えたら、それでいい!

頭では理解しているつもりでも、本当の意味で(心が)理解していませんでした..

私は長い間、頑なに心をを閉ざしていたので、ここまで来るのに本当に時間がかかりまし
た。

また、飲み込みが悪いので、整理して理解(体感)するのにとても時間がかかります。

人にもよると思うのですが、初めて自分と向き合おうとする人にとっては、「夢実現レクチャーコーチング」2回とフォローアップ1回では自分の変化を体感するのは難しいのでは??と思いました。

私の場合、小さな変化を体感して、それがいくつか積み重なって自信になり、心が徐々に開いていったように思います。

「夢実現レクチャーコーチング」を2段階にしてはどうかと...
ビギナーとアドバンスなどに分けて回コースがいいのではと思いました。

最後に「夢実現レクチャーコーチング」を受けさせていただいて、ありがとうございました。
また、いつも温かく接していただいて、ありがとうございます。
これからも、レッスンを続けていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

