



# 婚活の学校

## 束縛感とストレスから解放される！

---

こんにちは ケイです。

今回は、あなたの気持ちを素直に表現する方法についてお話をしていきたいと思います。

あなたの気持ちを素直に表現する方法です。

今回のお話を読んで理解し、実践して頂きますと、あなたは、これまで抱えていた何とも言えない束縛感やストレスから解放されます。

そして、例えあなたがいつも通りに行動をしていたとしても、

あなたは、相手の女性にとって魅力的に写り、常にあなたの事を想像し続け、

あなたからのメールが待てず、

あなたがメールを送ると同時に返事が返ってきて、あなたに会う為のアポイントを取ってくるようになります。

それ位、究極の方法となっておりますので、一字一句漏らすことなく読み進めて行動に移して頂ければと思います。

それでは、早速！

私は、末っ子として育ち、小さな頃から父と兄の喧嘩をしている姿が怖いと思いながら過ごしてきました。

いつも、自分に被害が及ばない様に、ひっそりと息を殺して静かに隠れ、喧嘩が終わるのを待って。

だから、その習性が染み付き、男女問わず、何か伝えたい事があっても、相手の人を目の前にすると身体が硬直してしまい、口角は引きつり、自分の思っていることが伝えられませんでした。

だから、当然の事ながら、気になる子がいたとしても、話しかけることすら出来なかったのです。

だから、遠くから眺めているだけ、、、

「仲良くなりたい。」  
「でも、嫌われたくない。」

ジレンマと戦いながら、とても歯痒い思いを抱えていました。

だからこそ、今の状態から抜け出したいと強く願い、あらゆる事をしました。

そういう意味では、育ってきた環境に感謝かもしれませんね。  
当時の私では、そんなこと考えられもしませんでした。

先ず私がしたことといえば、  
母親へ とても小さい事ですが、

苦手な食べ物を伝えました。

私の母は、特に好き嫌いで怒る人では無かったのですが、

「セロリは、苦手です。」

この言葉を伝えるのに、かなりの勇気がいりました。

正直、初めての小さな反抗をしたと  
自分の中では感じました。

全くそんな事は無いのですが、  
悪い事をしている感覚になりました。

でも、とりあえず伝えました。

物凄く物凄く躊躇しましたし、  
逃げ出したくもなりました。

ただただ苦手な物を伝えるだけなのに。

でも、それ位 気持ちを伝えたり、  
感情を表に出すという事は、  
当時の私には、勇気がいる行動だったのです。

私は、母に伝えた後、小さな積み重ねを繰り返す事で、  
今ではかなり感情を表に出す事が出来るようになってきました。

感情を表に出すことや伝えたいことを伝える事とは  
今思えば、結局は経験の積み重ねだったのだと。

だから、もしあなたが気持ちを表現するのが苦手であれば、  
それは何も特別なことではなく、ただ感情を表に出す経験が  
周りの出来ている人より、少ないだけ

ただ、それだけの事なのです。

だから、安心して下さい。

ただ、小さな経験を一つずつ行っていけば  
良いだけなのですから。

「そんな簡単に言うな！」  
と言われそうですが、

簡単な事だとは  
勿論、思っていないし、

勇気がある行動である事は、  
私も経験から分かっています。

だから、小さなstepを経て、  
まるで段差もほぼ無いように感じる階段を  
一段ずつ登るかのよう、二人三脚で  
登っていきましょう！

ですが、その段差も無いような階段を登るか、  
登らないかを決めるのは、あなた自身です。

私が、あなたの手を無理やり引っ張り  
強引に連れて行くことはありません。

何故なら、今回の事は例えば解決したとしても、  
自分の足で踏み出さない限り、

いつまでも誰かに引っ張られ続けなければ、  
あなたの成長が止まってしまう事になるからです。

だから、決断して下さい。

まるで平地の様な段差も無いかのような  
階段の一段目を登る決意をするか、  
それとも今のままの人生を歩むか？

もし、一段目を登る決意が出来たら、  
次のstepを行ってみて下さい。

必ず、あなたは感情を表に出せる様になりますから！

それでは、具体的なstepをお話ししていきます。

=====  
**あなたの感情をMAXに表現する為の7step**  
=====

step1 紙とペンを用意して下さい。

step2 その紙に、あなたの思いを伝えたい人を  
縦に箇条書きで書き出して下さい。

とにかくあなたが伝えたい事がある人を  
何人でも構いませんので、書き出して下さい。

伝えたい事は、本当に些細な事でも、  
大きな事でも大丈夫です。

ただ、何か伝えたい事がある人です。

かけましたでしょうか？

step3 では、伝えたい人の横に簡単に伝えたい事を  
書いて下さい。

一言、二言で大丈夫です。  
あるいは、人に見られたくないのであれば、  
あなたなりの造語でも記号でも。

とにかくあなたが分かる様に伝えたい事を書いて下さい。

宜しいでしょうか？

step5 書き出したリストを見て、伝える事で、あなたの心が豊かになる人を3人ピックアップして下さい。

もし、3人いなければ1人でも構いません。

ここでは、伝えられるかどうかは問題ではありません。

ただ、あなたが伝える事であなたの心が豊かになる人を思いのままに選んで下さい。

step6 3人選んだ中で、伝えたら最高に心が豊かになる人を1人選んで下さい。

心が豊かになるが、分かりづらい場合は、伝えたらスッキリする人でも、何でも大丈夫です。

とにかくあなたが最も何かを伝えたい人を選んで下さい。

step7 あなたの心の中で、その人を思い浮かべながら、伝えたい事を伝えて下さい。そして、想いを伝えたあなた自身を褒めてあげて下さい。

伝えた時のあなたの気持ちは、いかがですか？  
相手の方の表情は、いかがでしたか？

あなたの心の中で伝えたい事を伝えただけでも、何処かスッキリしませんか？

あなた自身の心の中とは言え、想いを伝えた。

この事が大切なのです。

だから、今回のstepでもっとも大切な事は、想いを伝えたあなた自身を褒めてあげる事なのです。

.....

お疲れ様でした。  
とても、勇気のいる行動だったと思います。

いつでも、何処にいても出来る事ですが、あえて行動しようとしなない限り、出来ない事であり、この一歩こそが大切な行動なのです。

そして、この一歩一歩こそが、あなたが成長している証なのです。

常に、一歩あるいは半歩でも良いです。

少しでも現状よりも前が出る事が出来た自分を褒めてあげて下さい。

そして、もし前に踏み出せなかったとしても、あなた自身を責めるのではなく、そんな自分も優しく受け入れてあげて下さい。

そして、またゆっくりでも大丈夫なので、

踏み出せると少しでも感じたら、踏み出して下さい。

そうすれば、必ずあなたは自分の気持ちを表現出来るようになりますから。

私の好きな諺で

『千里の道も一歩から』

という言葉がありますが

正しくその通りで、  
夢や理想を描いていても  
現実には、何も変わりません。

「～したい」「～なら良いな」  
では現実には変わりません。

思い描くだけでなく

「～する」  
と決意して、小さな小さな一歩でも半歩でも  
前に踏み出して下さい。

その行動をした時、初めて現実は変わりますから。

是非、一度で良いので行動に移して下さい。

あなたなら大丈夫です。

必ず出来るようになりますので。

一緒に幸せを掴みましょう。

ケイより