

step2-1 ～今の自分はどんな状況？～

今、本当に生きたい生き方をしてる??



今のあなたの生き方は、幸せですか？

ツインレイと出会った時私は結婚して元旦那と犬一匹、猫二匹と平和に暮らしていました。

ありがたいことに広い家も買う事ができ、大好きなインテリアに囲まれお金にも何不自由ないそれはそれは満ち足りた生活。

元旦那と休みが合えば美術館や映画館、カフェめぐり、公園で犬とお散歩などいつも一緒に行動していて、子供がいなかったせいもありずっと付き合いたての恋人のような感じでした。

元旦那とは体の相性が良かったし、普段からスキンシップもとても多い夫婦で。幸せ？と聞かれたら、間違いなく「幸せ！」と答えていました。

元旦那は愛情表現が苦手でしたが相思相愛なのはすごく分かりましたし、普段はとっても仲がいい夫婦。

でも・・・元旦那どうしても合わなかった事があったんです。

それは、『無口すぎて返事すらもしなかったり、私が話しかけてもこっちを見ない事』『私が好きなスピリチュアルな世界を毛嫌いな』ということ。私は、これがどうしても嫌で、何度も元旦那に訴えました。

これが一生続くであろう結婚生活を想像すると、ゾッとしたからです。

あなたとずっと仲良くなっていきたいから、と何度も改善を求めましたが、どうしても変化がありませんでした。

こんな結婚生活は本当に私が望んでいるものではない…。本当はもっとお話したいし、目を見て会話したい。

私が好きなスピリチュアルな世界も否定されたくない。自分らしく我慢しないでいたい。そういう思いがどんどん強くなっていきました。

大好きな人と結婚できて、幸せな結婚生活の全てが整っている。

「あなたは幸せ？」と聞かれたら、「幸せ！」と自信を持って答えられる自分もいる反面、心の奥の奥では常にどこか元旦那とのパートナーシップに疑問を持っていたように思います。

クライアントさんとお話をしていると、前の私のような「今の家庭はとっても幸せではあるんだけど...なにかが違う気がする...」と気づいている方も結構多いです。

俗にいう『幸せ』という概念に塗り固められた核のさらに核に、自分の魂の本音が埋まっていて見えなくなってしまう(または見ないフリをしている)事って結構あるんです。

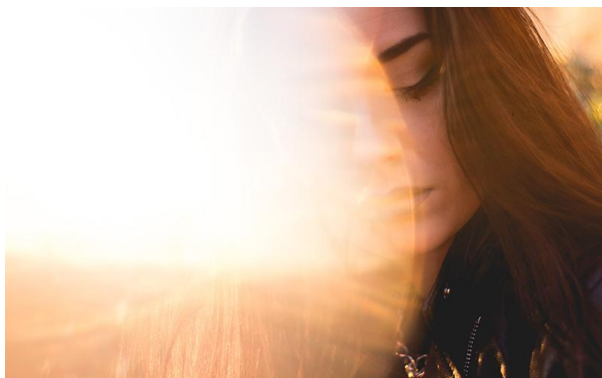
あなたは今の生活で、どんな事にモヤモヤしますか??

どんな事にちょっとした違和感を感じますか?

この、“ちょっとした違和感”こそが、あなたの魂からの本当の本当の本音だったりします。

今現在のあなたの生き方やパートナーとの関係は、本当の本当に自分が望んでいる生き方ですか??

なぜ、それがツライのか？



では、なぜ自分にとってそれらが辛い、なんか違和感がある、と感じるのでしょうか。モヤモヤするのでしょうか。

私の経験を例としてお話しします。

どこかアーティスティックで色気がある元旦那は無口でこちらを見ないのは前から知っていたし、百歩譲ってまあしかたないとして、問題は『スピリチュアルな世界の毛嫌い』。

私は小さい頃から自由気ままでスピリチュアル全開で生きてきたし。笑スピリチュアルの毛嫌いは、私の人生そのもの、生き方そのものを拒否されたも同然だったんです。私はそれが辛かった。

「宗教みたいですすごいやだ」(私は無宗教です)と、私がスピの発言をするとあからさまに嫌な顔をしてイライラしたオーラを出していました。

私はそのピリピリした雰囲気が大嫌いなので、知らず知らずのうちにすごく気をつけていつも元旦那の顔色を伺っていました。

他人には自分の生き方をどうこう言われてもどうでもいいし1ミリも気にしないですが、大好きな人に自分の生き方・好きな事や考えを全否定されるのは本当に悲しくて、何度も何度も元旦那に訴えたんです。

だって私は旦那が大好きだったし、旦那と一生仲良く一緒にいたいじゃないですか。

すると元旦那はこう言いました。

「じゃあ、俺の前でそういう本を読んだりそういう話しなかったらいいよ。」と。

・・・は?????(´ω´)

「私はスピリチュアルで生きてきて、これからもスピリチュアル全開でいきっていく。なんで素を出して安心したい家庭で、コンソ生きなきゃいけないの？そんな夫婦、私はヤダ！！」

話はいつも平行線で何日か話さない日が続いたりしますが、うまく誘われてえっちをすれば何となく、なあなあに...

こんな時、身体の相性がいいと本来の問題を一旦なかった事にして、ずるずるといってしまうんです。

性って、すごい威力。でも...、身体は騙せても心は騙せません。

しばらくするとまたおんなじ問題がむくむくと浮上し、喧嘩になる。(喧嘩といっても元旦那は超絶無口なので、返事はほぼ返ってこず、私が訴えて話しているだけ)何年もそんなことの繰り返しでした。

私は基本好きな人には好きなように生きてほしいし相手の生き方や好きなものを否定したことはありません。だからこんなにも自分の好きな事や生き方を否定される意味が私には全く分からなくて...

「私の好きなものを否定されると悲しい。私の生き方（直感やスピリチュアルで生きる事）がそんなに嫌いなら、別れて他の女の人と一緒に became 方がお互いの為だと思う。こんなにもスピリチュアルで生きてる私みたいな人を探す方が逆に難しいと思うよ。」

何回も言いましたが、「それ以外はなみさんが大好きだから、離れたくない。」と。

いくら大好きだからといって、いや、逆に大好きな人の前なのに自分を抑えて生きていかなきゃいけないなんて...死ぬ時に絶対に後悔すると思いはじめました。

だって私は**本当はもっともっと自分らしく、自由に、世間の目など気にせず思いっきり生きたい。**

私は旦那が大好きだから（今思えばほぼ身体の相性で繋がっていた感じだけど、私は本当に愛していた）離れたくないという理由で、自分の本当に生きたい生き方、自分の信じる道を押し殺した結婚生活をしていたんですね。自分の気持ちにずっとウソをついてるんだから、そりゃ辛くなるよね...

あなたも、自分の気持ちにウソをついている事はありませんか？？少しでもモヤモヤしたら、自分と向き合うサインです。

私はなんでこれが辛いのかな...？なんでここにモヤモヤするんだろう...？と自己対話をしてみてください。

それでもなぜそれ続けているのか？



じゃあ、なんでそんな結婚生活を5年も（付き合っていた期間も全部足すと10年くらい）続け一緒にいたのか。

ものごとは表裏一体だから、今自分がチョイスしている事には必ず、メリットとデメリットがあり両方同じだけ受け取っています。

デメリットで苦しんでいてもなかなかそこから抜け出せないのは、**デメリットと同じだけメリットがあるから。**

元旦那との結婚生活における私の場合...

- ・身体の相性が良すぎた
- ・元旦那はすごくタイプで大好き
- ・趣味、食、笑うポイントが合った
- ・土地付きの大きな持ち家を手に入れたのでワクワク感と安心感があった
- ・旦那は動物が大好きで私の連れ子ペット達になついていた
- ・両家の家族も仲良し

など、他にも色々な大きなメリットがありました。

結婚生活を続けていく上での私にとってはかなり大きなデメリット『自分を押し殺して生きる』という辛いことも、これらのメリットを手放すのが怖くてなんとなく見なかった事にしていたんですね。

当たり前だけど、“**そこにいる事**”を自分でチョイスしていたんです。

どんなことにも必ずデメリットとおんなじだけのメリットがあるあなたの本音を邪魔しているのは案外メリットだったりします。

本音はやめたいと思っているのにやめられないで続けている事、本音はやりたいと思っているのにできない事、ありませんか？？

★ワーク★

- ①:『本当は辞めたいと思っているのに辞められないで続けている事』を思いっただけ書き出す。
- ②:『本当はやりたいと思っているのにできないでいる事』思いっただけ書き出す。
- ③:①、②で書き出した事のそれぞれの『メリット』と『デメリット』を最低でも5個ずつ書き出す。

このワークをすると、「私は『メリット』と『デメリット』、両方きちんと受け取っていたんだな。」という事が分かります。

今現在の自分のどんな状況も私が選択した結果、この現実が作られていたんだ。と理解できると思います。

自分の人生を創っていたのは、他の誰でもなく、やはり自分。

自分の人生は自分の選択・行動次第で変わっていくと分かったら、たった一つしかない自分の命にますます責任感が湧いてきますよね。

step2-2 ～本当はどういう未来を生きたい？～

メリットもデメリットも両方受け取っている



どんな生き方を選んだところで、どっちにしるメリットとデメリットは必ず同じだけあります。実は、気づいていないだけでメリットを得ている時点でデメリットも同時に受け取っているんです。I

例えば、今まで我慢して生きてきた人が今日から自分らしく幸せに生きる！（メリット）と決めたら、今まで周りにいた人は離れていくかもしれないし、金銭的な不安など（デメリット）も引き受ける必要があるかもしれません。

逆に、一生自分を押し殺して本当の幸せや自由とは言えない人生を選んでいる人（デメリット）は、住む家やお金に困らないメリットや周りの人と衝突をしないメリットを受け取っています。

だから、本当に生きたい生き方をしても、自分の心にウソをついていきていても、結局、必ずメリットとデメリットがあります。

だったら私は一度きりの人生、限りある大事な命を好きなように生きたい！と思いました。

わたしの場合、元旦那と一緒に居続けるという事のメリットは本当に沢山ありました。なんせ大好きだったし。

でも、元旦那と一緒にいるには『自分を押し殺して生きなければいけない』というデメリットがあり、それがどうしても心にひっかかってしまったんです。

他人同志が仲良く一緒にいるにはお互いの意見を尊重してある程度歩み寄らないといけないですが、私の思想(スピリチュアルな生き方)をイヤだと言われたら「はいそうですか。あなたがイヤな事はしません。」というふうには私はなれませんでした。

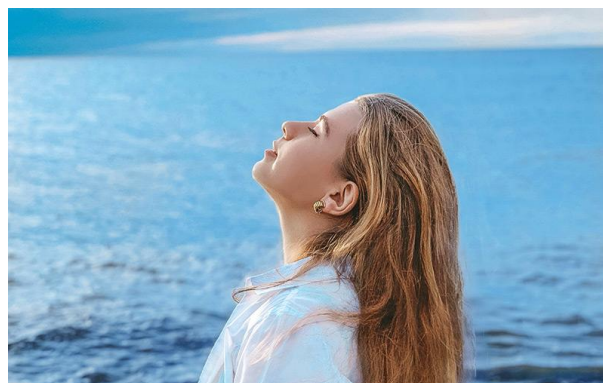
その他のデメリットは受け入れられましたが、これだけはどうしても受け入れられない。。この事については本当に元旦那に何度泣いて訴えたか分からないほどです。

だって、一番安心して過ごせるはずの大好きな人の前で、本音を隠し話す時も発言に注意しながら...とか常に気をつけるのって、私にとっては苦痛でしかなかったんです。

私が大好きな元旦那と別れる(自分らしく生きられないというデメリットを手放す)という事は、それと同時に多くのメリットも同時に手放す事になります。

それはものすごく怖かったし、本当に大きな葛藤がありました。

本当はどう生きたいの？



私は、人に何を否定されても構わないし動じませんが、愛する人だけには私の生き方を否定されず自分らしく生きていきたい。自分にウソをついて生きたくない。それを受け入れてほしい。というのが正直な気持ちでした。

これだけはどうしても譲れない、自分の生き方の核の部分です。

いくら元旦那を愛していても、私は自分を偽ってまで一緒にいるのは何かが違う...という思いが日に日に強くなっていました。

私が本音で生きないって事は、『自分の命を大切にしていない』事になると魂では分かっていたんですね。

自分をちゃんと愛せていなかったら、結局はその偽りの関係もうまくいかないし、パートナーからも真に愛されないし、いつかは終わりがくると思います。

ツインレイの彼と出会った事で、私がいかに元旦那に気を遣って機嫌を損ねないようにいつもビクビクしながら生活していたのかを気づかされました。

彼はどんな事も私を尊重してくれて私のスピリチュアル的発言も面白がってくれて、なんなら一緒に宇宙の法則やらを実践してくれたりしたんです。(彼は全くスピリチュアルとか知らない人)私はそれがすごく嬉しくて。

彼と出会ってそんなに日にちがたたないうちに、中学の同級生だった元旦那以上の安心と信頼をよせるようになっていました。

私が望んでいるパートナーシップはこれだ！！

彼が私の魂を強く揺さぶり、本来の私で生きる事の喜びを思い出させてくれたんです。

彼と出会ってから、私の本当の望みを深く考えるようになって元旦那とのパートナーシップのあり方も常に考えるようになりました。

私は、本当はどう生きたい？？ 何度も自分自身に問いかけました。

私の答えは『自分も相手もお互いに自分の心にうそをつかないで生きて、そんな2人がお互いを尊重し合い信頼し合っていられる関係のパートナーと人生を生きたい！！』でした。

まさしく、ツインレイの彼との関係性がそれだったのです。

私は、本心をいえばできればツインレイの彼と一緒にになりたい。

でも、彼には仲の良い奥さんがいるので彼の家庭を邪魔するつもりはないし、彼が幸せだったらそれでいい。

もし本当に私と彼がツインレイとして今世出会ったのなら、運命の相手だったら、何十年たったとしてもまたどんな形でも巡り合えるだろう。と思いました。

ツインレイの彼は一旦置いておいたとして、自分はどうしたいのか。どう生きたいのか…。

いくら考えても、旦那との未来は考えられなくなっていました。旦那は大好きだけど、一生を共にする人じゃない。私は自分らしく生きる道を選びました。

★ワーク★

ツインレイは一旦置いて、あくまでも『自分はどう生きていきたいか』を思いつくだけ書き出してみてください。

ここでポイントなのが、『ツインレイの彼と一緒にになりたい』というところにフォーカスをするんじゃなくて、『私はどうになりたいか』にフォーカスをする事。

- ・パートナーにどういう扱いをされたい？
- ・パートナーとどんな話がしたい？
- ・パートナーとどんな関係性が理想？
- ・自分は何がやりたい？（時間を忘れてできる事は？）
- ・どんな環境にいるのが落ち着く？
- ・どんな生活をおくりたい？

最高に幸せに生きている未来のあなたになったつもりで、ワークをしてみてくださいね。

そして、あなたがワークで書いた答えを何度も読んで、それを、「そうだったんだね。」と自分自身で認めて受け入れてあげてください。

今すぐに現実的にどうこうしなくてもいいんです。

ただただ、「私はこう思っているんだな。」と一切否定をせずに受け入れてあげるだけで、あなたの魂は喜びます。まずは、自分の気持ちを100%認めて受け入れる事が何よりも大切です。

自分の気持ちや願望には、できる・できないは置いといて、とりあえず「OK！！」を言ってあげましょう。

©THE Unleash 無断コピー・無断転用禁止