

step4-1 ～私は何に抵抗がある？～

覚悟を行動に移していく時に、壁となるのが自分の中のタブー（抵抗・ブロック）です。step4では自分の中のタブーについて深掘りして向き合っていきましょう！

何に抵抗がある？



あなたは何に対してタブー意識（抵抗やブロック）がありますか？

生まれ持った性質や性格、育った環境で人それぞれタブーは違いますよね。

私の周りの知り合いに自分の中のタブー（〇〇してはいけない、〇〇しなければいけない）をきいてみたら、本当に人それぞれ様々なタブーがあって面白かったです。

- ・離婚してはいけない
- ・不倫・浮気してはいけない
- ・人より目立ってはいけない
- ・子供を預けて遊びに行ってはいけない
- ・愚痴や人の悪口を言ってはいけない
- ・親を悲しませてはいけない
- ・年末は実家に帰らなければいけない
- ・人にお金を借りてはいけない

- ・正社員でいなければいけない

- ・旦那のいう事は全部きかなければいけない

- ・ママ友には話を合わせないといけない

などなど...色々ありますね。

自分にとってはなんて事ないことも、人によっては絶対にそれが許せなかったり、頑なにそのルールを守ろうとしていたりします。逆もしかりで、自分にとっては絶対にできない・許せないことも、人はすんなりやっけてたりします。

結婚生活をしていた頃の私の中のタブーはこんなものがありました。

- ・不倫しちゃいけない(女は一途じゃないといけない)

- ・出会い系なんて怖いから絶対にしない

- ・離婚しちゃいけない

- ・性に関して話しちゃいけない

- ・人を悲しませちゃいけない

- ・人を裏切ってはいけない

- ・人にお金を貸してはいけない

- ・家族と疎遠になってはいけない(仲良し家族だったので)

- ・土地と家を買ったらある程度そこに住むのが普通

- ・家族は仲良くいつも一緒にいなきゃいけない

- ・生まれ育った大好きな浅草を離れる事は絶対にない

などなど。

ちなみに、私はツイインレイの彼と一緒にいる時にこの自分の中のタブーを全部破る事になりました。

あなたは今、どんなタブーを持っていますか??

★ワーク★

自分の中の『タブーと感じている事』をできる限り箇条書きで書き出してみましょう

その抵抗はどこからきてる？



では、その抵抗、タブーはどこからきているのでしょうか？

大抵の場合、親や学校、周りの人、メディアや本など、自分以外の身近な人から

・こんな事したらダメだ

・これをしないとダメだ

という事を学んだと思います。

特に、何と言っても赤ちゃんの頃から一番身近にいる親からの影響は大きく、親がタブー視していた事は自分もタブーや抵抗を強く感じる事が多かったです。

私もタブー度合いは違えど、上に書いたような自分の中のタブーは全て親からの影響です。産まれてからずっと親がルールブックの家で生きてきたわけですから、そうなっても仕方ありません。

ある意味、親の教えは洗脳です。(親は大好きですし愛しているので決して悪口じゃありません♡)

わが家もそうでしたが、仲が良い家族ほど相手との関係が密接なので親のタブーや抵抗を自分もタブーだと信じ込みます。

私の両親はそれはそれは真面目で、愛の塊のようないわゆるめちゃくちゃ良い人で。

元々私は小さい頃から我が強いほうではありましたが、子供ながらにこの人達の言う事を聞いていれば人生間違いないっしょ！と本気で思っていたのでなんだかんだ文句を言いながらも、親のいう事は聞いていた方だと思います。

私の親は基本私にとって悪い事は言わないし、実際、言う通りにしていれば人生がうまくいってました。だからこそ余計に、親のタブーは私も守っておいたほうがいい、守らなきゃダメなんだろうな～と思っていたんです。

じゃあ、私がいつのタイミングで親ゆずりのタブーをどんどん破るようになっていったのかというと...私の場合は、思春期になり自我が確立してきた中学生の頃から。

こうしたい！あれしたい！これは嫌だ！これがいい！そんな自分から出た欲求を親にいうと、

「～だからやめたほうがいい。」

「うちはそれはしちゃダメ。」

「人生そんな甘くない」

「そんなことしたら痛い目みる」

という言葉が返ってくる事にうんざりしてしまっただけです。

私の人生なのに...！！！！という思いが日に日に強くなっていきました。

結局はやっぱり自分次第



...あれ?? ...なんかおかしい...

全て親の言っている通りに生きることが、果たして私にとって本当の幸せなんだろうか?? 自分の命を、自分の人生を、大切に生きている事になるのだろうか??

反抗期は酷かったけど、親は尊敬しているし、大好きなのは変わらない。なかなかの経験豊富な親の言う事を聞いて生きていけば、人生でとんだヘマをする事もそうそうないでしょう。

でも、私にとっては世界一の両親だとしても、**親の人生と私の人生は別なもの**だという事に気づいてしまったんです。

親は親の人生を。子供は自立して子供の人生を。それが自分らしく生きる。という事なのではないか??と思うようになりました。

親子だからといって、全く違うひとりの人間だから、人生は切り離して考えなければいけないんだ。

私も前は、

親に心配かけたくないから...

親が悲しむだろうから...

こうしたら親が喜ぶだろうから...

と親の考え、信念に合わせた人生を生きていました。

そして、幸せな家庭を築き、ビジネスも成功して、心優しい人達に囲まれている両親のいう通りに生きていたら、きっと自分も幸せに生きられるだろう。とも思っていました。

もし、何かにつまづいたとしても、私の両親ならきっと助けてくれるだろうし、解決策を見出してくれるはずだから、私は本当はこうしたいのに...！っていう衝動も沢山あるけど、ある程度は我慢して、親の言う事を聞いていよう...

でもこれさ、よく考えたら、もし何かにつまづいたら完全に両親のせいにしてできるっていうメリットもあるよね。笑(step2-2参照)

私は、親のタブーに縛られながらも、自分で自分の人生の責任を取らなくてもいいメリットも同時に受け取っていたんだ！

親の人生を生きるのを止めるという事は、**自分の人生を生きる**という事。親のタブーは親のタブーで、自分の人生とは別のものです。

本当の願望はこうしたいというものがあるのに、親の顔を浮かべて親のタブーで動けなくなっていないませんか？

子供の頃はまだしも、大人になってからもそれを頑なに守ると選択して決定しているのは自分自身でしかありません。

自分の中の抵抗やタブーを感じる事って結局、自分の中の自分だけのルールだという事がわかります。本当は誰にも縛られる事なんてできないのに、自分で自分を縛り付けている。

自分はこんな事に強く抵抗を感じるんだな〜と感じ、認めるだけでも大きな気づきの第一歩となります。

今、自分のタブーとしっかり向き合ってみましょう。

step4-2 ～そのタブーを破ったら何が起こる？～

step4-1では自分の中の抵抗やタブーを知れたと思います。

では、それを破ったら実際に何が起こるのでしょうか？分からないものを怖がっているよりも、一緒に掘り下げていっていきましょう！

自分の中のタブーを破るのは怖い！！



人それぞれ、自分の中のタブーがあります。結婚生活をしていた頃の私の中のタブーはstep4-1で書いた通り、こんなものがありました。

- ・不倫しちゃいけない(女は一途じゃないといけない)
- ・出会い系なんて怖いから絶対にしない
- ・離婚しちゃいけない(そもそも旦那が大好きだったから離れるのが無理！)
- ・性に関して話しちゃいけない
- ・人を悲しませちゃいけない
- ・人を裏切っちゃいけない
- ・人にお金を貸してはいけない
- ・家族と疎遠になってはいけない(仲良し家族だったので)
- ・土地と家を買ったらある程度そこに住むのが普通

- ・家族は仲良くいつも一緒にいなきゃいけない

- ・生まれ育った大好きな浅草で一生を暮らす(他の街には一生住まない)

などなど。(まだまだいっぱいある)ちょっと考えただけでも自分の中のタブーをこれだけ挙げられます。

私とツインレイの彼が一緒になる為には、上に書いたような私のタブーを手放さなければ、どう考えてもツインレイ統合できる状況じゃありませんでした。あの時、自分の中のタブーや抵抗を手放していなかったら、100%私たちはツインレイ統合できていなかったと断言できます。

でも、私は当時、ツインレイ統合したいという思いとは裏腹に、自分の中のタブーを破る恐怖がものすごく強かったのを覚えています。

自分が今まで頑なに信じ握りしめていたマイルールを手放す時、本当に怖いんです。私は正直、怖すぎて辛すぎて死ぬかと思いました。

では、どうやって自分の中のタブーを破る事の恐怖に打ち勝ったかをこれから書いていきたいと思います。

そのタブーを破ったらどうなる？



ツインレイ統合の際に自分の中のタブーと向き合わなければいけなくなった時、私はあまりにも精神的に辛くて一旦問題を見ないフリをしていた時もありました。

でも、向き合わざるをえない事が何度も起こり(今思えば見えない存在からの愛ですね)もう、怖いけど諦めて向き合うしかない。と思うようになりました。

かといって、自分の中のタブーを破る事は私にとって容易ではなかったので、まずは一つ一つ冷静な視点で”もし”タブーを破ったら実際どうなるか??を自分との対話形式で分析してみる事にしました。

例えば、私の場合の『旦那と離婚する』というタブーでいうと...

私は元旦那の事が大好きだったので、離婚してもう二度と会えなくなると思うと胸が張り裂けそうな思いでした。

夫婦間にも問題があり不倫もしていたんですが、私は旦那という人間を心から愛していたので今世で離れ離れになる事はものすごく抵抗がありました。

旦那と離れたくない

↓

離婚して離れたらどうなる？

↓

お互いに違う人生を歩んでいく。もう二度と会えなくなるのが悲しい。旦那も私の事が大好きなので、離れたら悲しませてしまう。家族も悲しませる事になる。

↓

そうだね。じゃあ、死ぬまで一生一緒にいるの??

↓

...えっと...それは...(思想の違いから、一緒に成長していける仲ではない事に気づいている)一生は一緒にいないと思う...

↓

じゃあ、いつまでいるつもり??

↓

...

↓

今別れるのと、あとで別れるの、どっちでも結局辛さや悲しみはかわらないよ。なんなら一緒にいる時間が長いほどお互い情も思い出も増えるし、いつか別れると思って一緒にいるのは相手の人生にとっても失礼な事なんじゃないかな。

↓

そうだね...旦那とのパートナーシップに今違和感を感じてしまったから(何度も話し合いしたけど無理だった)、先延ばしにしないで離婚した方が**お互いの為**になるのか。

離れ離れになる時の気持ちはすごく辛いけど、私たちの場合は離婚の先にお互いの**本当の幸せが待っている**んだね。旦那にも、私というよりも成長し合える相手がきっといるはず！

こんな感じで、タブーを破ったらどうなるんだろう？という事を冷静に頭の中でシュミレーションしました。

このタブーを破ったら大変な事になっちゃう！！と闇雲に不安がるのはやめて、一度冷静になって自分の中のタブーと向き合ってみよう。

私はこんな事に不安や恐怖を感じていたんだね。と分かるだけでも一歩前に進みます。

あくまでも、自分の想像でいいので、ご自分のタブーを破ったら実際どうなるか？？をひとつひとつのタブーを順々に分析してみてください。

★ワーク★

step4-1で書き出したタブーとひとつずつ向き合みましょう。

そのタブーを破ったとしたら、実際どうなると思いますか？？

思いつく限り自分自身と対話をして書き出してみてください。

意外と大丈夫だったりする



ツインレイ統合の際、私は自分のタブーを破ったら実際どうなるか??をひとつひとつ分析してみました。

結果、はじめに書いたような自分の中のタブーを全てを破る事になりましたが...もう本当に怖かった————！！自分のタブーを破る時って、なんであんなに恐怖なんだろう！！

私はこれらの自分のタブーを今世で全て破るなんて、本当に思ってもいませんでした。

例えば、わたしは当時、ツインレイ統合するにはすごく仲が良い大好きな家族と縁を切らなくてはいけない状況でしたが、それはそれは怖くて、悲しくて。

親きょうだいはもちろん、可愛い可愛い姪っ子たちとも会えなくなるし、親の死目にもあえないわけですから。

家族が離れ離れになって疎遠になるブロックがあった私は、この道を選ぶのはとっても辛かったです。

当時はきつすぎて、もう死にそうな精神状態でした。でも、自分らしく生きるには、このブロックを手放さなければいけない状況だったんです。

家族と仲良くしていくかわりに自分を押し殺した人生を選ぶのか、家族と会えなくなっても自分の人生を生きたいのか。

私は、自分自身にウソがない人生を選びました。

タブーを破ってみて、今思う事は... **意外と大丈夫だった**という事。

この時代、人づてに家族みんな元気だという事は耳に入りますし、私も家族の目を気にせず未だかつてないほど色々な事に挑戦できています。

家族と離れ、会えない、連絡が取れない状況になっていて寂しいと言えば寂しいですが今、自分らしく生きられている事、大好きな彼と一緒にいられる事を本当に心から幸せと思っています。

自分の中のタブーを破るという決断をして行動に移してくれた当時の私に、本当に感謝しています。

上にも書いた通り自分の中のタブーって、突き詰めると自分以外の人のタブーなので、破ってみると案外どうって事なかったりもします。

でも、自分としてはずっとやってはいけない、やらなければいけないと長年思い込んでいた為、自分の信念のようなものと勘違いしていたりするんです。

これを破ったら、私じゃない...

今までの自分を否定する事になる...

道を踏み外してしまうのではないかと...

そんな思いになったりするかもしれませんが、自分の魂の声に従って動けば、必ず道は開けるので大丈夫です！

ちなみに私は今まで生きてきた中で、何度もタブーを思い切って破ってきましたが、大丈夫じゃなかったことはありません。そう、今私は、こうやって生きている。

自分には無理！！と思っている事も、えいっ！！ってやってしまえば、案外大丈夫だったりします。

step4-3 ～で、やるの？ やらないの？～

ツインレイ統合する為には『本当の自分を生きている』という絶対条件が必要になってきますが、ことあるごとに「自分の中のタブーを破ってまで自分らしく生きる事を選びますか？」と宇宙や見えない存在から何度も何度も試されます。その時にいつも私が思っていた事を書いていきたいと思います。

やってもやらなくてもどっちでもいい？



自分の中のタブーを破ってまで自分らしく生きる事を選びますか？と宇宙や見えない存在から何度も何度も試されても、今はあなたの人生なので、そのタブーを守り続けても、破っても、あなたがどっちを選んでも良いワケですよ。

私も、あなたがどっちを選ぼうがあなたの出した答えを尊重します。

怖すぎるから、今世ではツインレイ統合を諦めます。とあなたが決めたなら、それも立派な決断だと思うんです。だって、今世はツインレイ統合をしないと決める事は、リスクも一緒に引き受けます。とちゃんと覚悟しているんですから。

辛くてもツインレイ統合する！もあなたの覚悟。辛いからツインレイ統合しない！もあなたの覚悟。私はそう思うんです。

ツインレイ統合はどっちも全く同じだけ大きなメリットとデメリットがあるから。

でも。まだ、あなたが少しでもツインレイ統合を視野に入れている状態なら、私は間違いなく「統合に向けて頑張ってください！！！」と全力で言います。

いくらほっとくのも愛だよ。と言われても、私の愛は基本しつこいので、「タブーを破るのはめっちゃ怖いし、あなたの人生なんだからどっちでもいいんじゃない？」とは決してなれない。

経験上、辛いながらもツインレイ統合をして本当に良かったと分かっているから、私はツインレイ統合へ向かう未来を応援したいんです。

そして、何よりあなたがこの文章を読んでいるという事は、ツインレイ統合を望んで前に進もうとしている方という事だと思っています。だから余計にツインレイ統合、しても・しなくても、どっちでもいいよ～とは全く思いません。

ぜひ、今世のうちにみんなで一緒にツインレイ統合を目指しましょう！！

人生を変えたいなら行動を変えるしかない



自分の中のタブーを破った事で、私の人生は180度音を立てて急激に変化しました。

今まで生きてきて、こういう時はこう考えこう動くという自分のスタイルを崩すどころか、真逆の事をするわけだから、生きた心地がしないほど怖かった！！もう、兎にも角にも、怖いんです。

でも、人生を変えたいと思っているのに、怖がってばかりで今まで通りの思考・ルール・行動で生きていたら現実は何にも変わりません。

だって、その思考・ルール・行動で生きていたから、今のこの人生になっているから。

これからの人生もそのままの思考・ルール・行動で生きていたら、そのままの人生を自ら選択し続ける事になります。

人生このままでは終わりにたくない！変えたい！と思うなら、自分が今まで生きてきた上で絶対にしないような事に挑戦してみる、やってみるという事が必ず必要になってきます。

そう、いくら思考やルールを変えても最後の最後に、えいっっ！！！！って私が行動しなければ何にも変わらないんです！

自分の願望に従い、ものすごく怖いけど一回やってみる！すると、自分を取り巻く人生がガラリと変わります。

宇宙も神様も天使も、愛が根本にある勇気ある行動が大好きなので、そういった見えない力にも応援されて現実にミラクルがどんどん起き始めます。

そもそも、赤ちゃんの頃は誰1人タブーを持っている人はいないわけですから、自分のタブーだと思い込んでいる事は成長していく過程で親や身近な人やメディアなどから学んだものだといえます。すべて自分のルールに見せかけた他人のルールだったりする事がほとんどです。

そう、誰かの決まり事をただただ学び、守っていただけなんです。

親がそういうから... 一般的にはそうだから...

そのタブーを信じて守り続けると決めているのは自分自身だという事に気がつかないけません。

自分で『タブーを守る』と決められるんですから、『自分でそのタブーを守るのを止める』という事も決められるんです。

いつまで親の人生や他人の人生を生きますか？？

自分の人生を生き出せば、ツインレイ統合はすぐそこです！！自分の中を自分色に染め直し、自分の本当の願望にそって行動しましょう。

勇気をもって、『今までの私』とは違う行動を！！

乗り越えられる試練しか目の前に現れない



絶対にこれやったら死ぬ——！！怖すぎる——！！と思って行動した事も、今となれば意外と大丈夫だった！！
それどころか、あの時勇気をもって行動して、本当に良かった——(; ∇ ;)！！！！と思う事がほとんどでした。

私が昔から好きな言葉があります。

『乗り越えられる試練しかあなたの目の前に現れない。』

私は何か辛い事や、挑戦する時に恐怖が出てきたら、いつもこの言葉を思い出します。

私の目の前に現れたという事は、私はこれを乗り越えられるんだ...！！と思うとなんだか一瞬だけでも安心するし、自分の底知れぬ力を思い出して勇気をもって頑張ってみよう！という気持ちになります。

今まさに、こんな試練乗り越えられないよ...と弱気になっている方がいたら、この言葉を何度も唱えてみてください。

あなたなら、あなたの前に現れた試練を必ず乗り越える事ができます！

私はいつも、『怖い！』『無理だよ～！』という感情が出たら自分の中のタブー、ブロックがあるんだな。てことは、その先に更なる幸せがあるんだな。と思うようになりました。

実際、『怖い』の先にはいつも更なる幸せが待っていたので。

怖い＝GOサイン！！

人間として産まれたからには怖さは絶対消えたりしないので、抱きしめながら進むしか道はありません。怖さを抱きしめたまま行動して、振り返ってから初めて大丈夫だった事が分かります。

そうやって勇気をもって行動していく事で、ひとつ、またひとつと魂が成長していきます。

今世、ツインレイ統合を目指して産まれてきている人って、『愛をもって魂を大きく成長させたくて産まれてきている』人だと私は思っています。

この地球上では、魂は本当の愛を元に行動する事で初めて成長します。自分の魂が本当にやりたいことを自分自身にやらせてあげるんです。自分への大きな愛ですね。

あなたの目の前に現れた試練は今はいくら大きすぎる壁に見えても、あなたになら必ず乗り越えられます。

愛と勇気をもって乗り越えて行きましょう！！

©THE Unleash 無断コピー・無断転用禁止