

自分らしく輝く力を引き出すコーチングの魅力

多くの人が自分らしく輝いて生きたいと思っているのではないのでしょうか。

では、その輝きを何処に求めますか。外面的につくる美しさでしょうか？ 内面的な美しさでしょうか？ 一人ひとり考えや答えは違うと思います。

心に悩みがあれば、それが体にもさまざまな症状となり不調のシグナルとして発せられ、ネガティブな気持ちに陥りやすくなります。実は、その悩みの原因には潜在意

識が影響していることがあるのです。

潜在心理分析コーチングで気づきのヒントが投げかけられると、色々な思いが呼び起こされ、心の交通整理が促されます。そして自分自身で「思い込んでいた」、「ひとりよがりになっていた」ことなど、視点の違いに素直に気づけるようになり、新しい自己を発見することも可能です。

ホリスティックな癒しで、「心と体と精神」(ボディ・マインド・スピリット)の

バランスが良くなれば、免疫力も高まり、気持ちが爽やかになり、自信と勇気を持って快活に行動できるようになります。それこそが自分の個性を活かし、自分らしく生きることなのです。

アストライアのコーチングプログラムで自分自身の中にもともと備わっている素直な美しい心を引き出しませんか？

ポジティブでシンプルに、イキイキとした自分らしい生き方を目指しましょう。

ASTRAEA COACHING PROGRAM

アストライア コーチング プログラム

春は変化の多い季節。新しい環境や人間関係は、楽しい反面、慣れない事も多くストレスや疲れを感じる事もあるでしょう。そんな時のちょっとした悩みや、体の不調。それは、自分らしく輝くギフトのリボンかもしれません。アストライアのコーチングの力でココロのリボン解いて、日々の生活に心から喜びを感じられる、そんな自分らしさ見つけませんか？

文/佐多美佐 イラスト/ちよあいみ 取材/亀子知恵

2 あなただけの レシピで分析！

ほんとうのあなたに出逢うための扉を開きましょう。まずは、あなたのことをレシピに記入し、自分自身にどのようなものが影響しているかを分析していきます。

経験豊富な潜在心理カウンセラーとの対話や問いかけで、悩みや迷い、イライラや悲しみ、不安や心のモヤモヤ、疲れや不調などの原因や問題点が整理されていくのです。当たり前だと思って見過ごしてきた過去の記憶の中に、解決の鍵を見つけることもあります。

閉じていたココロにそよ風がスッと抜けるような、軽やかさを感じるでしょう。



1 悩み、それは 自分らしく輝くギフト



一人で悩みを抱えている時、心は思っている以上にストレスでいっぱい。自分を出せず、無理をして笑ったり、形だけのコミュニケーションをとったりしても、解決の道は見つからず、精神的な負担が大きくなることも。

しかし、実はこのストレスこそが、傷ついた自分を癒すギフトなのです。コーチングの力を借りて、自分自身のココロを紐解くこと。それはギフトのリボンを解き自由でのびやかな毎日への誘いとなります。

4

ヨガと瞑想で心の素直さが引き出されるミラクル

コーチングの力だけではなく、実際に自分の身体を動かし、正しい呼吸をおこなうことで、どれだけ無理をしていたか、頑張りすぎていたかを知るでしょう。

滞りのない身体作りや、深い呼吸での瞑想を続けると、きつく縛っていたココロの紐は、徐々にほどかれてゆきます。そして、自分のココロに素直さという宝物をもたらしてくれ、新たな自分へのステップとなるでしょう。



3

心のメンテナンスでポジティブに

コーチングのプログラムでは、サブコンシャスエキスパートであるカウンセラーのサポートを受け、本人さえ忘れてしまっている潜在的な感情や意識を引き出し、思いこみや考え違いに気づきながら、心のメンテナンスをしていきます。少しずつ、ココロの紐がゆるみ、ネガティブな思いや決めつけの思考から抜け出し、ポジティブな意識が高まってゆくでしょう。



6

根本解決で出逢う自由でのびやかな自分らしさ

私たちの心には表に出ている表層のものと、そうでない深層のものとがあり、顕在意識・潜在意識といわれています。「今、思っていること、感じていること」は、過去にあった楽しい事やつらい経験とつながり、互いに影響し合っているのです。その中に、我慢や押し込めた思いがあるならば、それを解放してあげること。それが根本解決への道しるべです。

長い間に蓄積されたココロの癖を良い悪いと決めず、受けとめてゆくこと。心の傷つきを癒し、ココロを育てることは、コーチングプログラムの目的でもあります。ほんとうの自分に出逢うことで、個性を活かし、ココロの輝きをもたらす日々の始まりとなるでしょう。



5

自己発見が毎日の喜びに



自分自身の問題を乗り越えてゆく時、それをひとりでおこなうのは、とても難しいもの。なぜなら、自分の狭い考えや決めつけになりがちで、答えに辿り着けないのです。でも、アストライアのコーチングプログラムなら、必要な時的確なヒントをもらい、客観的に自分をみつめ、ココロのわだかまりを解き放ってゆけます。意識が変わる心地よさと自己発見の喜びを知るでしょう。



アストライア インスティテュート
 東京都港区麻布十番 1-10-3-1001
 TEL 03-5570-5258
 地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口から徒歩 1 分
 休所日 毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>



潜在心理分析コーチング
 潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



ヨガ
 自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



サブコンシャスチャネリング
 サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。