わたしの中の ポジティブな意識をそだてる

どのような気持ちで新年を迎えましたか? 何か新しいことを始めたり、 自然と前向きな考えが浮かんだり、行動できた人もいるのではないでしょうか。 今回はアストライアの佐多美佐先生に、ポジティブな意識を育てるヒントを伺いました。

イラスト/ちよやあいみ 構成/朝倉奈緒

「自分を見つめる時間」を持とう

やろう!と、やる気が起きます。

でできなかったことを今年こそは 何か新しいことを始めよう!今ま 湧きチャレンジ精神が高まります

新年は、

清々しさと共に意欲が

をつくり生活習慣を見直すことは 多々あります。自分のための時間 をオフにするだけで気づくことは ダラ過ごしていたなど、電子機器 た、不要な情報に振り回されダラ 集中しすぎて呼吸が浅くなってい とをおすすめします。 画面を凝視し目を酷使していた

「自分を見つめる時間」を持つこ

ン、テレビやゲーム機などから離 せ実践するには、スマホやパソコ そのポジティブな気持ちを継続さ

「デジタルデトックス」をして

心身の健康管理につながるのです



アストライア式 ポジティブへのヒント

Positive is Beauty

リラックスする時間を持つ

ひとりの時間を楽しむ

デジタルデトックスをする

意識的に腹式呼吸をする

ヨガと瞑想を通して 自己と向き合う習慣をつける

> 夢や希望にむかって、 できることから始める

るのも楽しいでしょう。 お気に入りの文房具選びから始め きで自由に表現してみて下さい。 出してみることです。できればデ れこれ思い出すのではなく、書き ジタルなメモ機能はやめて、手書 どのように振り返るかはそれぞ 見直す時、 ただ頭の中だけであ

や自分の嫌な面があっても素直に ど、書き出してみて反省すべき点 フリでやり過ごしていないか。な いないか。知らないフリ、平気な したことなのに他人のせいにして ごまかしていないか。自分で判断 れです。例えば、自分をどれだけ わかっているか。よくみせようと

> ージト 1 主ン V

書き出してみる まずは自分のことを

だけで終わらせな

あります。 思います。 レーニングで終わらせず、 日頃の行動を思い返してみると



佐多美佐 さたみさ

株式会社アストライア代表取締役。 サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指 導師。文化服装学院非常勤講師。潜 在心理士。長年にわたり商社で管理 職を務めた経験と人間学を研究した **実績を融合し、メンタルヘルス、ホ** リスティックヘルスの立場から、独 自のストレスマネージメント、およ びコーチング、癒しに取り組む。



『癒す力はあなたの中に』

佐多美佐 著 現代書林 刊

アストライアで行っているヨガをは じめ、チャネリング、コーチング、 ヒーリングなどについて、体験者の 事例を用いて詳しく解説。「ストレス から解放されたい」、また「自分を見 つめ直すためにはどうしたらいいの か」と悩んだとき、答えを導き出す ためのヒントがあります。

アストライアは、心とからだの ホリスティックケアを目指しています。



サブコンシャス・ コーチング

サブコンシャス・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。



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。



ョガ

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。



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

潜在意識が関係しているかも?

かには実践しても

いないのに、

で な غ

続ける楽しさが出てきますが、

いざ実践してみて自信がつく

ります。 で落ち込む人もいます。 的な感情が影響していることも なる原因には育った環境や、 ではわかっていても行動が伴わず た自分を責め、 きた気になって終わる人もいるよ うです。 む人は少なくありません。 放するヒーリングメソ アストライアではそれらを癒 (剰に失敗を恐れるなど、 スティックな自己変革プログ 途中で諦め、 ネガティブな感情 できなか 思い込 ッドと、 そう 理 潜 屈 み つ



ラムでポジティブな意識を育てる

,ポートをしています[。]

ポジティブ"もどき"から 実践するポジティブへ!

いのですから、

自分はどうなの

戻って、 か ? 変えるヒントです。 ることがあっても、 き合い自分を知ること。 自分です。 張り切り過ぎて疲れたら、 まず どうしたいのか? 仕切りなおせばいいので いた時 実践する前と実践した後 もし失敗したと感じ は 何 それは自分を 度も と自己と 初 比較す 心に 休

とになるのです。 なくやる気の心までムダにするこ もどきになりがちです。 都合よくとらえる楽観や空想では いると比べるのは、 あ の真似をしてみてもポジティブ りません。 ポジティブな考え方や行動 している、 お手本となる人や誰 この人はこうでき 他人と同じでは 時間だけで あの人は

息を取 を持って進んでいきましょう。 他人の意見に惑わされない正し なり なり、 育てば精神的な疲れや無駄がなく から実践するポジティブへ、 判断もできるようになります。 インスピレーションが湧きやすく 自分の中のポジティブな意識 の中だけで考えるポジティブ 自分を信じて行動できます。 スを学んでいけばい 心の豊かさも得られます。 1) 理 を な L١ いのです 自分 気

