

【私とエニアグラム】

エニアグラムを学びたいと思った1番の理由は自分をもっと好きになりたいと思ったからです。起きてもない事をあれこれ考えて不安になったり、人の顔色を伺ってオドオドしてしまう自分が嫌いでした。自分の行動にもっと自信を持って、未来の自分のために良い方向へ変わりたいといつも思っていました。エニアグラムで自分のタイプを知ることによって未来を変えていけるのではないかと、変えていきたいと思い受講しました。半年間の受講は長いようであっという間でした。

いろんなタイプの方と一緒に受講して、自分とは全く違う方のお話を聞かせて頂いたり話したりする事で、自分の心グセに気づいたり俯瞰して見る事が出来るようになりました。そして、半年間の受講を終えた頃には自分をよく見せようと思わなくても、今の自分にもっと自信を持っていいんだと思えるようになりました。中嶋先生の分け隔てなく、受講生の方みんなが自分の考えを話せるワークや話す機会を平等に与えてくださって受け入れて頂けた事もありがたいと思いました。エニアグラム講座の他にも個別セッションや吉野さんのコーチングがあったり、安心感とやる気を頂く事が出来ました。

最後の受講日には、今日で最後なのかと寂しくなりましたが、受講した内容を復習したりエニアグラムに関する書籍を読んだりしてこれからも学びを深めて行きたいと思います。また、ついつい無理をしてしまう傾向があります。

心と身体はつながっていると教えて頂いたので自分でもメンテナンスが出来るようにして行こうと思います。この度は本当にありがとうございました。

MTSS さん