

“自信”はどこから？！

KKさん

第一期に受講したエニアグラム養成講座は、これまでの集大成として受講しましたが、今だに不安から引き起こしてしまう最悪な出来事や他人と比べて自分をジャッジしてしまったり、自分を誤魔化し他人に合わせて繕ってしまう癖は、一向に減らずこれではエニアグラムの知恵が生かされていないと思い、もっと自分に落とし込んで考える必要があると感じ再受講を決めました。

タラントの例えでは、主人に過小評価され主人との信頼関係を疑い見放されてしまうのではないかという恐怖を自分の中に作り出し、さらに脳内会議において色々な意見が出る一方で手に負えるはずがないと諦めたり、意見の整理も出来ずにこれ以上タラントを減らしてしまえば大変な事になるとうという結果を出してしまう所は、これまでの私の体験に似ています。感情に振り回され思考が働かず、自分はどうしたいのか という意志を持って行動出来たら結果は、変わっていたかも知れません。

では、具体的には何をどのようにしたら良かったのでしょうか？

これまで私は成功体験を少しずつ積み上げていくその先に“自信”がついてくると思っていました。果たして成功体験とは何だろうと考えてしまいました。

以前、とある会でエニアグラムを学んだ人達と長野県の飯綱高原の水輪という所で合宿をした時の事です。そこは山に囲まれ空気、水、そして自然農園の食事などとても素敵なお所でした。

私はみんなからのメッセージ(今まで気づいていない自分、そんなことはないと思っていた自分)やおしゃべりを通して“自信”という大きな力をみんなからプレゼントされたと、会の広報誌に書いたことがありました。その時の私は“自信”が私にとって大きな意味があるものだと知りませでした。

きっと大自然と自分が繋がり私のハートが全開となり全ての人たちと繋がり分かりあえて得られたものだったのでしょう。

そういうことだったのかと気づいたのは、I KIGAI の個人セッションを受けてからでした。そこから導かれた結果は、5月の連休に我が家でヨガ会を開催します。ヨガのインストラクターである中嶋先生やエニアグラムヨガでお世話になっている方をお招きし、午前

11時に集合して2時間タッブリヨガで汗を流し それからお楽しみの食事会となります。
お一人1品のご協力をお願いします。

これから私は、どんな自分も全てさらけ出せる仲間づくりをしていきたいです。あの時
の様に大きな“自信”というプレゼントも得られるに違いないと思っています。

私のお料理やおもてなしを是非味わってみてはいかがでしょうか？