



モンスターを味方につけて...

誰の頭の中にも モンスターが ひそんでいます...ん?

モンスターがいるって
ひそ... どういうことよー?



強いストレスがかかったり、自信をなくすようなことがあったり、助けを求められず一人でがんばり
続けたりと、頭の中で 柔軟な考え方や発想が できにくくなっていきます。

すると、無自覚のうちに、じわりじわりと大きくなっていくのが モンスター。例えば、こんなイメージです

あの人をのせいだ
攻撃的なモンスター

なぜいつも
自分ばかり
怪しいモンスター

弱音を吐く自分
なんてダメだ
自己否定する
モンスター

完璧にできないと
意味がない
ばかりにされているに
ちがいない
偏った思い込みの
モンスター

自分が
悪いからだ
自分を責める
モンスター

不安だな
困ったな

うまく
わけがない
マイナス思考の
モンスター

ストレス

⚠️ これはたいへん。このままでは、モンスターに支配されてしまいます!

モンスターは、本来



「ストレスを抱えているよ」
「今は、助けが必要だよ」
「自分軸を見失いそうだよ」
「体をやすめた方がいいよ」

という、SOSの警告を知らせてくれる



の役割が
あるのです...

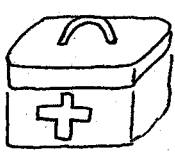


であれば、モンスターを味方につけて、いち早く SOSな現状なんだ!と気づきましょう。

そして、モンスターにお礼を言って、おだやかな姿に戻してもらいましょう。



あなたの心の
救急箱、どんなものが
入っていますか?
あんな
おだやかな
生きやすい...



とりあえず
目の前のことに
集中して、手を動かす

頭に浮かぶことを
とにかく 全部
書き出してみる

ひとすら 自然の中を
歩いてみる
いちに
いちに...

ストレスなことから
いったん 距離感をとり
保留にしておく

楽しいな
わくわくするな と思える
時間をもち

心地良い 落ちつく
空間で すごす

いい息が吸える場所

自分にとっての
おまじないの言葉
をつぶやいてみる

0角をあげて
空を見上げて
深呼吸する

モンスターより先に
「からだの不調」が
ストレス反応として
出る事が多いはず
これも SOSの
アラーム
です。

