心をふわっと緩める逆説の言葉

頑張らないほうがうまくいく — 逆説の真実を、静かに受け取る

01

変わろうとするほど、
苦しくなることがある。

頑張れば頑張るほど、「今の自分ではダメだ」という前提を深めてしまう。

その前提が、心をどんどん固くしていく。

本当の変化は、もしかしたら別の方向から来るのかもしれない。

02

頑張らないことで、
動き出すものがある。

力を手放したとき、心に余白が生まれる。

余白の中から、自然な流れが静かに始まる。

これが「逆説」の、静かな真実。

頑張らなくても、大丈夫。

ただ息をしているだけでいい

変わらなくても、変化は始まる。

変化は信頼の中から、静かに起きる

手放すほど、力が戻ってくる。

現実は委ねると動き出す

苦しみを受け入れたとき、消えていく。

抵抗こそが苦しみを長引かせていた

言葉を変えると、
心の向きが少し変わる。

「変わらなきゃ」	→	**「変わらなくても大丈夫」**
「頑張らなきゃ」	→	**「頑張らなくてもいい」**
「苦しみを消さなきゃ」	→	**「受け入れていい」**

どちらの言葉と一緒にいるか。それだけで、世界の見え方が変わる。

無理に前向きにならなくていい。

1

重たくなっているとき、それでいい。

重さに気づいているだけで、すでに動いている。

2

今のままで、すでに大丈夫だった。

がんばらなくても大丈夫、という逆説が本当のことだった。

3

そう気づいたとき、本当の軽さが来る。

軽くなろうとするのをやめたとき、軽さは自然にやってくる。

整えたいとき、ここに戻ってきてください。

B8E / Dreamin' Spiral Academy では、
逆説の言葉とともに、自分の内側へ還っていく場を用意しています。