

# 「しないといけない」を 手放す処方箋

心が固くなったとき、静かに力を抜くための小さなガイド

# 頑張らないと。変わらないと。 ちゃんとしないと。

そんな言葉が、頭の中を埋め尽くしていく日がある。

やるべきことが積み重なるほど、心がどんどん固くなっていく。

自分がどこかへ消えていく感覚。

# でも、その 力みが、心を固くしている。

一生懸命であることは美しい。

でも、頑張りすぎは「今ここの自分」を消してしまうことがある。

心の疲れは、もっと頑張ることでは解けない。

Rx 01

「今日は、全部やらなくていい。」

---

やることを減らすのではなく、  
力みを置いていく。

Rx 02

「全部を、背負わなくていい。」

---

頼ってもいい。一人で抱えなくていい。  
今の自分のままでいい。

Rx 03

「少しだけ、緩んでもいい。」

---

緩むことは、手を抜くことではない。  
呼吸することだ。

# 「しないといけない」ではなく、 「したくなる」へ。

「しないといけない」

義務、恐れ、力み。外側からの圧力。



「したくなる」

意志、悦び、内側からの流れ。自然な動き。

緩むことが、その転換の入口になる。

# 変わる前に、緩んでいい。

1

**心の疲れに、気づく。**

疲れていることを認めるだけで、少し楽になる。

2

**「やらなくていい」を、一つ選ぶ。**

全部ではなく、今日一つだけ。それで十分。

3

**自分の願いに、静かに戻る。**

カミが緩むとき、「本当にしたいこと」が見えてくる。

整えたいとき、ここに戻ってきてください。

B8E / Dreamin' Spiral Academy では、  
「あり方」を整えながら、自分らしく展開していく場を用意しています。