

「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。

力みが緩むとき、「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  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。