

「Journey Well (ジャーニーウェル/充実した日々を過ごす)」のミラーワークとアフメーション

アフメーションの、<自分の名前>の部分にお名前を入れてプリントアウトし、鏡の近くに貼って、声に出して言ってください。

このミラーワークアフメーションは、自己愛や自己肯定感を高めるのにとっても効果的な方法の一つです。このワークを通じて自分の過去の過ちを許し、自分を責めたりせず、自分に優しくしていきましょう。過去を引きずることなく、よりよい未来に進むことができます。

ワークを始める時は、鏡の前に立って、自分の目を見つめます。最初は難しく感じるでしょう。多くの人は、鏡の前に立つと、自分の欠点に気付かずにはいられないことに驚きます。もしあなたも同じように感じたら、自分を責めることなく、ただ、そのことに気づいていれば大丈夫です。もし涙が出てきたら、流れるままにしておきましょう。それも、本来のあなた自身、すなわち美しい内面に気づき、大切にしていこうためのプロセスです。

次に、「私は<自分の名前>を愛している」と言ってみましょう。始めの内は、「私は自分を愛している」と口にすることに心地悪さを感じるかもしれませんが、それでも、必ず口に出して習慣にしてみてください。

ワークの回数は、歯磨きの回数と同じにすることをお勧めします。ベストなバージョンのあなた自身に生まれ変わるために、このワークで心を整えることが不可欠です。

あなたがあなた自身に投げかける言葉が、あなたを創り出します。

鏡を見て、以下のアフメーションを言ってください。

私は<自分の名前>を愛している

私は、自分の思いが自分の現実を作り出していることを知っている

私は勇敢だ

私は自分を信じている

私には覚悟がある

私には力がある

私には恐れるものなど無い

私は感謝の気持ちを持っている

私は健康だ

私は<自分の名前>を愛している

私は直感を感じ取れる

私は充実した日々を過ごしている
私は優しい
私は愛されている
私はすでに、十分以上な存在だ
私は人や自分をケアすることができる
私は楽観的だ
私は力強い
私は<自分の名前>を愛している
私は唯一無二の存在だ
私は立ち直るのが早い
私は成功している
私は粘り強い
私はひるまない
私には価値がある
私は私の望む全てことにふさわしい
私はずば抜けた存在だ
私は人生や物事に対してイエス！と感じる
私は情熱的だ
私は<自分の名前>を愛している