

## 何も恐れなかったら、あなたは何をする？

せっかく、良い考えや思いを持っているのに、毎日を同じように機械的に過ごして、自分自身や自分を取り巻く世界を、存分に味わっていない人がたくさんいます。ヨガや運動、瞑想することはその助けになるでしょう。しかし、チャレンジングな場面や他者からの要求が多い場合など、何事もペースの早いこの時代、経験を十分に味わうことに集中するのは難しくなっています。邪魔の入らない心地よい場所で、自分がリラックスすることを想像して、自分自身にこう質問してみましょう。

「もし、私が何も恐れていなければ、私は何をする？」



以下のステップを使って、あなたの夢や願望を確認してみましょう

### ①障害になっているものをはっきりさせる

あなたの人生の中で、どうにかしなくてはならないもの、だれでもずっと避けてきたことはありますか？（例えば、上司に報告すること、恋愛を終わらせる、もしくは修復すること、体重を減らすこと）

恐れは時として、事実を否定したり自分に言い訳するような状態に止まらせてしまいます。

### ②恐れているものの正体を突き止める

自分自身に、何を一番恐れているか聞いてみましょう。

どういう要因を恐怖に感じているのか、どんなことが恐怖を呼び覚ますのか、何が恐怖に力を与えてしまうのか？ 何かを恐れる気持ちが、あなたの幸せと成功にどう関わっているのか考えてみましょう。

### ③夢の人生を視覚化する

誰かの批判や期待がなければ、今、この時間、あなたは何をしていますか？

あなたの恐れが一切ないとして、考えつくことを、大きなことから小さなことまでを全て書き出してみましょう。

### ④目標を細かく設定する

一度、あなたが何を望んでいるのかをあなた自身が意識すると、あなたが今直面している、望んでいない領域に向き合い始めます。

そこから、いくつか小さな目標を立てて、本当に自分が行きたい方向へと行動を起こしていきましょう

### ⑤歩みを認めて褒めよう

意味のある障害を乗り越えたら、あなたが達成したことを他の人とシェアする時間をとってみましょう。

ご飯を食べに行ったり、小さなパーティーをしたり好きなことをしてみましょう。あなたの歩みを、大切な人と祝うことは大切で、あなたのサポートネットワークを強化して、あなたが自分の真実に生きることを後押ししてくれます。

変化することは、難しいかもしれませんが、あなたの人生です！  
自分を探求することに挑戦し、情熱を持てることにオープンに正直になってみましょう。  
恐怖を障害ではなく機会として見始めると、自分に対する制限が外されて、宇宙があなたをガイドし、サポートし始めます。