
20代のうちに読んでおく
あなたがキラキラ輝くためのカギ！

By Sayaka Ichihara Colorful LIFE !

Colorful
Life!
By Sayaka
Ichihara

この度は LINE にて友だち追加をしていただきありがとうございます！

本サイトはご覧いただいたあなたの内側からキラキラと輝きを放ち、「あ、こんなわたしになりたかった！」と思わず声が出るような、未来を開けるカギとなっています。

どうぞあなたご自身がキラキラと輝く未来を楽しみになさってくださいね！

目次

【あなたがキラキラ輝くためのカギ！】	1
1：当サイトを読むことでわかる3つのこと	4
1-1：内面の輝きが解き放たれて、誰から見てもキラキラ	

輝くようになる	5
1-2：今まで知らなかった自分に出会える	8
1-3：心がザワザワした時に自分で対処できるようになる	9
あなたの内側から輝きをキラキラと放つための4つのSTEP！	13
2-1：(STEP1)気持ちを感じる	17
2-2：(STEP2)感じ切った気持ちを手ばなす	19
2-3：(STEP3)ネガティブなセルフイメージを手ばなす	21
2-4:(STEP4)新しい自分をイメージする	28
3：さいごに	30

1：当サイトを読むことでわかる3つのこと



当サイトをお読みいただくことで、下記の3つが可能となります。

1：内面の輝きが解き放たれて、誰から見てもキラキラ輝くようになる

2：今まで知らなかった自分に出会える

3：心がザワザワした時に自分で対処できるようになる

本編の前に、大切なので上記3つについてくわしくお話しさせていただきますね。

1-1：内面の輝きが解き放たれて、誰から見てもキラキラ輝くようになる



ひとつ質問ですが、あなたのご自分の輝きはどれくらいキラキラしていらっしゃると思いますか？

ほんのちょっとキラキラ、全然輝いていない、実はまだキラキラ輝いていないけれども本当は輝きが秘められていると思っているなど、ご自身に対して何かしら認識があたりかと思ひます。

実はご自分がご存知ないだけで、本来はとても美しくキラキラとしているのです！すでにキラキラとされている方であっても、もっともっと輝きを増す可能性があります。

そもそも輝きってなんでしょう？

わたしは、「あなた自身の可能性」だと考えています。

パーソナルセッションで色々な方とお話をさせていただいて
おりますが、ご自身の可能性が開花した瞬間にパッと花が咲
くようなキラキラと輝きを放ち始める場面を見てまいりま
した。

さらに、可能性が開花した方はご自身の職場や生活でも変化
が訪れます。キラキラ輝くあなたを放っておきません！

読み進めながら、あなたの可能性が開花して、内面のキラキ
ラが解き放たれて輝く場面を想像してみてくださいね。

1-2：今まで知らなかった自分に出会える



時間軸には「過去」「現在」「未来」の3つがあります。

過去のあなたがいて、今のあなたがいて、その先に未来のあなたがいるはずですよ？

しかし、キラキラと輝くご自分に出会えたならば、**過去の延長線上ではない未来のあなたに出会えます。**

内面の輝きが解き放たれてキラキラして、周囲の対応が変わる。その先にどのような未来がやってくるでしょうか。

大切な人たちとの関係性が良好で、あなたの良さが花開いて、内面から輝いています。

ひとつ断言できることは、あなたが想像しているよりもはるかに幸せな未来なので、楽しみにしてくださいね！

1-3 : 心がザワザワした時に自分で対処できるようにな

る



日常生活で心がザワザワした時に、あなたはどのように対処していますか？

お買い物、おいしいものを食べる、親しい友人としゃべる、お酒を飲む……。ひとそれぞれに対処の仕方があるかと思いますが、実はこれだけやってもラクにはなりません。

なぜなら、ザワザワした心ってそのままにしておくとその感情は消えずに積もっていくからです。

感情が消えずに積もる例として、よくイライラしている人は、はたから見ても「怒りっぽい人」と見えますし、よく自信を失う人は「自信がなさそう」と見えます。

怒りっぽいと見られている人なら、なんとなく人は避けるでしょう。

自信がなさそうな人には大切な仕事を任せたくありません。

じゃあその人が醸し出している雰囲気って何かと言うと、その人の心から作り出されています。

それは消えずに積み重なった結果として、作られているもの
なのです。

残念なことに、本人はご自分がどのような雰囲気を持っているか、人から見られているかわかりません。

そして、ザワザワした心をご自分で対処できることによって、醸し出す雰囲気が変わっていきます。

そのため、「最近雰囲気変わったね！」と言われたらあなたがやっている対処がうまく行っている合図です！

ザワザワしたらチャンス！本書をあなたの身にして活用いただき、どんどん対処してください。その先に、過去の延長線上ではない未来がやってきます。

あなたがどれほど内面から輝きを放っていくか、ワクワクさせてくださいね！

それではあなたがキラキラと輝く未来のカギをお読みください！

あなたの内側から輝きをキラキラと放つための 4 つの

STEP !



いままであなたはどんな恋愛をされてきましたか？

時に幸せで、時に泣いて。幸せだったり、怒ったり。

きっとそれらの経験がいまのあなたを作っているのでしょうね。

ところでその時のお相手を、その後お付き合いした方と比べて
たりすることはないでしょうか？

また当時を振り返ること、忘れられないことはないでしょうか？

もしも、「元カレと比べる」「辛い思い出（楽しい思い出）」が忘れられないなら、すぐにでもそれと決別する必要があります！

前の恋愛の思い出と決別しないと、新しい恋愛でうまくいけなくなります。

過去のことには気持ちを残したままにすると気持ちが晴れないどころか、そこに囚われてしまったり、囚われていることが当たり前になってしまうことがあります。

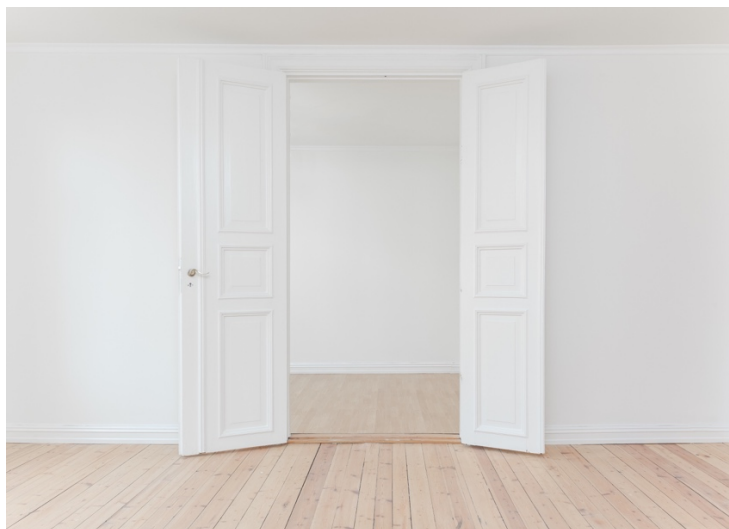
過去に囚われていることによって、前向きになれなかったり、新しい出会いを阻んだりします。

そのまま素敵なお方と出会ったとしてもふと過去を思い出したり、比べてしまうって二人の関係性の発展にも影響を及ぼします！

そのため、過去のことを思い出すのであれば、この機会に決別しましょう！

それでは決別のやり方です。

2-1 : (STEP1)気持ちを感じる



あなたが安心できる空間に身をおいてください。

あなたのお部屋でもいいですし、それ以外でも良いかと思
います。ただ邪魔が入ったり気が散ったりしないところが良い
ので、屋外ではない方が良いかと思えます。

できれば部屋をくらめにして、音楽を消すもしくはゆったり
とした音楽に切り替えても良さそうです。

安心できる空間に身を置いたら、ひたすら今の辛い気持ちを感じてみてください。

辛い、痛い、切ない、苦しい、しんどい・・・。

あまりやりたくないことかもしれません。やめたくなるかもしれません。

その気持ちがあって全然問題ありません。

そう思って当然だと思いますが、信じてひたすらそこに浸ってみてください。

目を閉じて、ただひたすら気持ちを感じ続けていくと、ふとその気持ちから離れるような感覚が来ます。その感覚が来るまでひたすら感じ続けてみてください。

その思いと離れたような感覚が来たら、成功です。

2-2 : (STEP2)感じ切った気持ちを手ばなす



次に、その気持ちと決別します。

具体的にやることは「ありがとう」と言って（心の中で思っ
て）お別れすることだけです。

「ありがとう」に何か意味を持たせなくて構いません。単に「ありがとう」とお別れだけで充分です。

もう、これで終わりです。

せっかく辛さと別れたのに、後日また辛い気持ちが出てくるという方は、1と2を繰り返してみることをおすすめします。

というのも感情は複雑なため「苦しい」が消えたけど「寂しい」が残っていたりする可能性があるからです。

あなたが落ち着くまで繰り返してみると良いですよ。

そして、焦らずひとつずつゆっくりやって大丈夫。あなたのペースで進めてくださいね。

次に STEP3 です。

2-3 : (STEP3)ネガティブなセルフイメージを手ばなす



セルフイメージとは、「私はこんな人だという思い込み」です。

思い込みといってもネガティブなものだけではありません。

しかし、ネガティブな思い込みはその人の雰囲気になじみ出ていたり、ふとした時の発言や行動にも表れます。それなのに本人だけがそのことに気づいていない。

このネガティブな思い込みがあなたの人間関係を悪化させたり、可能性を開花させない原因なのです！！

セルフイメージを持っていない人はいませんから、「あ、これネガティブなセルフイメージかもしれない」と気づいたら手ばなしていくと、人間関係が良くなったり、雰囲気が変わってキラキラしていくのです。

セルフイメージを手ばなす方法

(慣れたら簡単なのですが、最初はやったことがないことなので難しく感じるかもしれません。その時はゆっくりとひとつひとつやってみてくださいね)

(1)あなた自身の自己評価を探す

あなたが苦しい時、しんどい時、頑張っても報われている気がしない時などネガティブな感覚の時に、あなた自身をどう評価しているか探してみてください。

目を閉じて深呼吸を2、3回して、ネガティブな感覚が報われなかったらどんなふうに人生が転落していくか想像してみてください。

これは想像なので実際には人生は転落していきません。ただ、ネガティブな感覚があるときは無意識に「このままいくと絶対にきて欲しくない未来がやってくるのではないか」という恐怖に襲われています。それを見つけてます。

(2)最悪の結末を想像する

人生がそのように転落していくと、最後に来て欲しくない結末がやってきます。それを一枚の絵にするようにワンシーンとして思い浮かべてください。

例えば「暗くて狭い部屋に一人でいて、体育座りをしている。ボロボロの洋服を来ていて顔がやつれている」というような、こんな未来が来るなんて本当にイヤだ！というものです。

その想像は(1)で想像した人生が転落する先に、本当に実現しそうな感じがするはずです。

(3)自己否定の言葉を探す

上記で想像した未来が来たら、あなたにご自分を責めること
でしょう。その時に出てくる言葉を見つめます。

「どうせ私は○○な存在だ」

という感じで、あなたを全否定する言葉ひとつだけを見つ
めます。

『どうせ私は欠けている人間だ』

『どうせ私は誰からも愛されない』

『どうせ私は存在価値がない』

『しょせん私はひとりぼっち』

このような感じの言葉が見つかることでしょう。それが見つかったら「あ、確かにそうおもっていた！」という感覚があります。

ここに出てきた言葉がセルフイメージです。

(4)出てきたセルフイメージを「そうであってもいい」と言 う

セルフイメージはあくまでも無意識に感じていた「イメージ」です。あなたが本当にそういう人というわけではありません。

ただ、セルフイメージを無意識のうちに隠したくって、隠すための行動をしていたりします。

「私は価値がない存在」というセルフイメージですと、価値がないと思われないようにやたらと頑張ったり、認められたりほめられることを気にします。

こうやって補いからくる行動は本来自分がしたくはない行動です。そのため、この補いの行動をしなくなるとあなた本来の良さが輝きを放つのです。それがセルフイメージを手ばなすということです。

このセルフイメージがあってもいい。それがあったからこそやれたこともある。そう思ってセルフイメージを受け入れると、自然と手ばなすことができます。



おめでとうございます！これであなたの内面の輝きがキラキラとしはじめてきますよ！

2-4:(STEP4)新しい自分をイメージする



最後に新しいイメージをあなたの中に根づかせます。

恋人、結婚相手と出会いたければ・・・どのような顔をしているか、どのような人柄か、背の高さはどれくらいか、その方とどのようなところにいるか、その時あなたはどのような顔をしているか、二人はどのような雰囲気なのか、二人はどのような会話をしているか。など。

叶えたい未来があれば・・・なにを叶えたいのか、それが叶ったらどんな風に喜んでいるか。など。

出来るだけ具体的にイメージを描くと良いです！そして願望というよりも、「すでにそうなっている」くらいにイメージするとより効果的です。

イメージの力は想像以上に大きいです。

実際に私が夫と出会うよりもはるか前に「理想の結婚相手」のイメージとして 30 個くらい書きました。

結婚後にふと思い出して見てみたら、ほぼ当てはまっていたよ。

3 : さいごに

さいごまでご覧いただき誠にありがとうございます。

これからもあなたがもっとキラキラと輝いていくために、LINE や[サイト](#)で情報を発信していきますので、どうぞ楽しみにしてくださいね！

あなたがキラキラと輝くと、周囲の人も大切な恋人も嬉しい
んですよ！

あなたがあなたである以上に幸せなことはありません。

特別に何かを成し遂げる必要はありません。

これからもあなたの存在で、あなたご自身と周囲の人を幸せ
にしてくださいね！

