

スピリチュアル物語

55話 by 魔女ともえ

この『スピリチュアル物語』は、BRIDGE USAさんよりお引越しました

魔女ともえ

ミステリースクールよりイニシエーションを受けた全米初の日本人魔女。チャネリング、白魔術、過去世リーディング、オーラ診断、浄化などを通じて、人々の幸せをサポート。ヘリと小型機のパイロット免許を持つユニーク魔女。

トランスマリオット内スターボックス(要予約):1時間 \$60

メール相談:(要予約):majyotomoe@gmail.com \$16/1件(Paypal)



「今回はアンガーマネジメントでしたね」初っ端からマジリアルが口火を切った。「そうじゃな。アンガー、つまり怒りというものは、ネガティブ感情が爆発した二次感情であるということ。先回話したけれど、その爆発が余りにも大きい場合、その時の言動により人間関係を失うことにもなり兼ねず、それをどう防ぐかということじゃ」マグワートの言葉に「そうそう。怒りに任せて酷いことを言ったり、言われたりすることあるけど、後からシマッタ!と思って遅いんだよな。それで降何となくギクシャクなっちゃってさ」ウィザットが同意す

る。「一度口から出た言葉は引っ込められないから、怒りが高じている時こそ注意が必要じゃな。前言撤回ということもよく聞くが、基本的に一度言ったことは撤回は出来ない」とワシは思う。どう修復するかという努力は出来るかも知れんがのう」「それに言葉だけじゃなく、時には行動でも取り返しが付かないことをしてしまいうこともあるんじゃないかしら」マジリアルが不安そうな顔をする。「確かにそうじゃ。しかも、怒りは身近な相手にこそ強くなるという説もある。身近な人間関係にヒビが入れば、人生に大きく関わる問題ともなり得

る。そこで怒りをどう扱うかということじゃが、怒りの6秒ルールを知っているかのう? 6秒の嵐を耐えることで、ピークは去るとされているんじゃない。6秒思考をフリーズさせ、無理にでも口角を引き上げ笑顔を作り、大丈夫大丈夫と繰り返す。この時、自分で自分の頭をポンポンと撫でることで更に落ち着くらしい。それでも収まらない怒りの処理方法はまた次回じゃ」



★これまでのお話(1~54話)は魔女ともえのwebで読むことができます。

www.majotomoe.com 3月16日号につづく!