

# スピリチュアル相談

by 魔女ともえ

**Q** 人と会っている時にはそれなりに楽しく過ごしているのに、家に帰ってから…あの時の私の反応はあれで良かったのかな…違う言い方があったのかも…もしかして嫌われたかな…等考えてクヨクヨしてしまうので、もう誰とも会わないでおこうかとも思うけれど、それは不可能だし寂しいし出来ません。

**A** 真面目で完璧主義で優しく繊細な人にそういう傾向があり、HSP気質とも共通していることも多く、また、イイ人だと思われたいという想い(自己愛)が人一倍強い場合もそうなる様です。

まずは、そんな自分を否定せず認めてあげましょう。そして、「完璧な人は誰も居ない。人はそれぞれなので自分の言動如何に拠らず相手次第で嫌われることもあるけれど、それはこちらではコントロール出来ないし、私の価値は下がりはないので気にしない。私は私でOK」と自分に言い聞かせ、それでも“ひとり反省会”が始まったら、客観的に見て改善したほうがベターな言動を紙に書き出し、それを次回に活かすことを自分で決めたら、その紙はしまって「もう大丈夫、だから今はこれ以上は考えない!」と宣言してグルグル思考から自分を切り離し、自然に触れて地球からのエネルギーを貰ってリチャージしたり、夜遅い時間で自然に触れることが難しい場合は、自然あふれる動画や自然音の鑑賞をして気を鎮めましょう。人と会っている間、あなたの気は掻き回されている状態なので、それを地球に繋げ直し落ち着かせるのです。また、温かい飲み物を飲んで胃の後ろ側辺りにある太陽神経叢を温めてほっこりすることもお勧めです。

2026年もあなたに愛と光が降り注ぎますように。

注意：魔女ともえが述べる内容は、チャネリングによるひとつのサジェスションです。

## 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。

- Google Meetセッション: 1時間\$80 / 90分\$115
- メール相談:\$40

魔女ともえのwebページはこちら → [www.majotomoe.com](http://www.majotomoe.com)

