

SHURI LIFE STAGE SCHOOL

一年間スクール 参加者の感想（成果集）

一年間の受講が終了した時点での受講生の皆様から届いたご感想をご紹介します！
参加者のありのままのお気持ちをお届けしたいので、長文の感想もできるだけそのまま載せています。
毎月たくさんのメールが届きますのでほんの一部の紹介となりますが、
本を読むような感覚でご自身の未来を想像しながらお読みください！

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

昨年は人生で大きな変化を多数経験した1年となった。

ずっと、「感情に振り回されてはいけない、感情を感じてはいけない」といった思い込みを持っていて、いろんな場面で本当の感情を抑えていたことに気付いた。

「自分が存在しているだけで価値がある」といったことを朱利先生に教わり、自分で自分を大切にすることをワークを通じて実践できている。

そのおかげか、いろいろなことに物おじせず、自信を持ってチャレンジすることができるようになった。

毎日反省をしていた生活から、毎日労う生活に変わった。

○親子関係

⇒

母親の言いなりになっていたことに気付きました。

母がそう思っているから、私もそう思わなければならない、といったように母親の考え方、価値観をそのまま受け入れなければならないと洗脳されて育ってきました。

ようやく、その洗脳から抜け、自分軸が確立されてきたような気がします。

今年は洋服の断捨離と少ない服で暮らす生活にチャレンジしますが、溢れるほどの洋服に囲まれていたのも、母親が自身の価値観を私に押し付けていたからだに気付きました。

ダイエットしたことを機に、服を大量に捨てようとしたときに「また太ったら着られる」「妊娠したら着られる」などと母にいろいろ干渉されたのですが、「もう太らないように気を付けるから」といって、着々と断捨離の準備を進めています。

○恋愛関係

⇒

受講開始時は、当時付き合っていた人と別れたばかりでした。

当時はもう結婚はあきらめて、一人で生きていくことも考えていました。

SLSSを受講し、しばらくは婚活をお休みしていましたが、ですけど、やっぱり結婚したい！という思いが強く出てきて、婚活再開。

受講開始前に付き合っていた人のことを思い出すと、好きなのではなく、この人を逃したら結婚できないという恐怖からその人の言うことを何でも聞く、イエスマンになっていたことに気付きました。

本気で結婚を考える人と出会えるようになりました。

そして、結婚前提でお付き合いをすることになりました。

今までの恋愛では、粗末に扱われる方が多かったこともあるので、大切にしてくれる男性の存在に、非常に感謝しています。

○人間関係

⇒

SLSS受講時は、同年代がいないという理由で職場の人との交流を避けていたので、周りからは冷たい人、という印象があったようです。

また、発言がネガティブで毒を吐くので、かなり損な性格で、良い人間関係の構築ができていく人生を歩んできました。

ですが、SLSSを受講して4～5か月経ったころに、以前より明るくなったと上司に言われ、気が付いたら職場の人たちと雑談できるくらいに打ち解けられました。

○仕事

⇒

SLSSを受講した当初は、仕事では望み通りだと思っていました。

ですが、仕事内容でも、待遇面でも、かなり不満を持っていて、その感情を押さえつけていたことに気付きました。

半年前にトラブルが発生し、巻き込まれてしまったわけですが、それでも、何とかこの会社で生き残るぞ（バトル思考ですね（笑））と憤慨していたことを思い出しました。

私の仕事が完全に委託されることを機に、退職の方向で話を進めています。

1年前には考えられなかった状況です。

⇒

次に何をするか決めてはいませんが、転職活動はすると思います。

黙々と作業をするのではなく、人に教える、相談にのる、話を聞く、こういったことのできる仕事につければ幸いだと考えています。

○お金

⇒

収入が増えている、ということはありません。

ですが、昨年1年間は、本当にいっぱいお金を使いました。

新車を現金一括払いで買いましたし（笑）。

ワークショップを受けに東京に行けないと言っていたのに、SLSSクラス受講と朱利先生のスピーチ講座を受けに上京しましたし（笑）。

ずっと「お金がない、貧乏」だと思っていましたが、これをきっかけに、意外とお金持っているじゃん、お金使っても、意外と何とかなるじゃんと妙に自信がつきました。

お金を使うことに対してはもったいないと思わなくなりました。

○肉体（健康）

⇒

一昨年までは手術を拒み、不安要素を残していましたが、昨年手術をし、病気に関しての不安はなくなりました。

○肉体（外見）

⇒

下半身が太いこと、加齢による衰えを受け入れることができていませんでした。

いつも他人と比較し、「ああなりたい」とばかり考えていました。

そして、下半身が太いことを言い訳にしていたことに気付きました。

ダイエットに成功し、脚も細くなれたので、自分を受け入れることができてきました。

○趣味

⇒

趣味のフラメンコで、発表会に出ました！

名古屋まで靴を買いに行ったり、衣装を買って、フィットするまで直しに出したりしました。

出演者の中で一番レッスン歴が短かったため、夜な夜な家で練習するなど、本当に夢中になるってこういうことなんだと、発表会までは毎日楽しく過ごしていました。

SLSSを受講していなかったら、2月に事故に遭った時点で断念していたと思います。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

まず、SLSSの受講を決め、毎月のワークに真剣に取り組んだこと。

そして、最終目的地をしっかりと決め、朱利先生にセッションで導いていただいた。

おかげで、良い感情を感じる時間が格段に増えた。

そして、全世界あちこちにいるメンバーの皆さんの存在が大きな励みとなっていた。

朱利先生のメルマガ、メンバーページでの皆さんの学びとシェアが私にとって新しい考え方を取り入れ、感情を整えるのにとても役に立った。

以下、さらに一年後にいただいたご報告メール

安富朱利先生

SLSSを受講してはや2年が経とうとしています。

正直、ここまで人生が変わるとは思っていませんでした。

今度の土曜日に結婚式を挙げるのですが、未だに信じられない気持ちでいっぱいです。

転職や結婚など、目まぐるしく人生が変わりました。

本当に人生が大きく変わりました。

これも、朱利先生に出会えたからこそです！

本当にありがとうございました☆

そして、私のように人生を変える導きを、今後も頑張ってください。

心より応援しております。

(福井県 友美様)

朱利先生へ

1年間本当にありがとうございました。

卒業のメッセージからも、朱利先生の温かい溢れる愛が伝わって来ました。

SLSSで学んで本当に良かったです。

人生の宝になりました。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

自分に自信が無いこと

女性同士の人間関係

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自分に自信が持てるようになり、良い所も成長の余地もある、ありのままの自分が大好きになりました。

人間関係の問題がどうして起きるのかそのプロセスが全部わかるようになったので、人への恐怖、不信感、謎が全て無くなり、誰に対しても愛を感じられるようになりました。

・恋愛関係

ありのままの自分が大好きになるにつれて、ありのままの夫の事も大好きに思えるようになり、自分の中からの溢れてくる夫への愛を表現していたら自然に夫婦の愛情がとても強くなり、毎日家族の幸せを感じています。

・お金

以前は、夫の収入が十分あるのに、夫に何かあって収入が無くなったらどうしよう...と時々不安になっていました。

今は、何かあっても何とかなる！天職見つけよう！楽しみ～^^くらいに思っています。

・性格

とにかくネガティブで不安や恐怖だらけで自信の無い性格だったのが、明るく楽観的に、人が大勢いても堂々と自信を持って行動できるようになりました。本当の自分は今の自分だなと思います。

・健康

1年前は以前からの甲状腺の病気がこれからどうなってしまうのかわからず不安でしたが、今はいつの間にか病気が治る気がします。

実際経過は良く、順調に回復しています。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

・メンバーページ、他のメンバーの存在

1人でやっていて勘違いしていたり、自分では思い付かないアイデアをメンバーの方が投稿してくださっているのを見て修正したり、アイデアを使わせていただいて、ステージアップの加速に役立ちました。

・何度でも見られる動画

一度や二度見ただけでは、話の真意がわからなかったり、勘違いもありました。

またワークに取り組む前と後、ワークに取り組み始めた初期の気持ちとある程度実践して定着に近づく時期(21日間実践間近の時期)では状態が全く異なる為、繰り返し見て聞いて、考え方や、やり方を修正したり、納得しながら繰り返し聞けるのはありがたかったです。

・個別コンサルティング

最初に1回でしたが、先生と直接お話しできて良かったです。

最初の時点での方向性をどこに向けたら良いのか明確にできたので、大きな勘違いを防げて本当にありがたかったと思います。

また、SLSSがどんな講座なのか感覚的に感じられた事、先生のお人柄にも直接触れる事で、講座の雰囲気がありましたし、その後所々でお話ししてくださる先生の体験談や過去の経験なども、リアルにイメージしやすかったです。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

騙されたと思ってやってみなよ！絶対楽しいよ！と伝えます(笑)

(神奈川県 Ai様)

しゅり先生

こんばんは。8月クラス(最終月)ありがとうございました！

すごく楽しいし、成長や変化を感じることもできましたし、フェイスブックや会場、名古屋お茶会でできた同じ目標を持った皆さんに出会えることもできました。

しゅり先生にもたくさんの真理を教えて頂き、今までの自分の常識とは違う見方を学ぶ事ができました。

何より、不安に支配されていた自分を解放に導いて頂いて新たな世界が広がりました。

一年間本当にありがとうございました！！

自分でもびっくりするくらいたくさんの変化と成長を感じる事ができました。

(大阪府 うみ様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

「自分で自分の愛情と自信のコップを満たすことができるようになったな」と実感しています。
自分自身とのコミュニケーションが本当に愛のあるあたたかいものになりました。

環境が変わること、新しいことにチャレンジすることになっても、不安を感じず、自信をもって受け入れ、進んでいけるようになりました。
他者とのコミュニケーションも、相手の価値観を理解するように努め、相手と自分の自由を尊重するコミュニケーションが安定的にできるようになってきました。

今の職場は3月末をもって退職するのですが、思いがけず自部署・他部署のたくさんの人から引き留められ、別れを惜しまれ、いろいろな温かい言葉や対応をしてもらえてびっくりしています。
愛と信頼と感謝で人間関係が運ばれることの気持ちよさを感じています。

私の得たい感情は「愛」ですが、スクール参加前には「愛」という感情を自分がこれほど望んでいて、その感情でいられることがこれほど幸せだと思ってもみませんでした。
(自分は利己的で冷めた人間だと思っていたので..)

今の私にとって「愛」とは、「自他の本質的なパワーを心から信頼し、育み、そのパワーが発露されていることに喜びを感じる状態」だと思っているのですが、ただそのことに思いを致すだけですごく幸せで充実していると感じられるようになりました。

また、ここ1～2か月くらいのことですが、スクール参加前には全く感じたことのなかった「感謝」という感情が、私にも起きるようになりました。
愛を感じられることが幸せで、その愛を感じさせてくれる縁になるいろいろな人や環境など（SLSSを創ってくださってここまで導いてくださっている朱利先生や、自分がSLSSの受講を決めるのに必要だったいろいろな過去の出来事や思い、現代のこの世界に生きていられること・etc.）への感謝を感じられるようになって、本当にうれしいです。

外的変化としては、大好きな彼氏ができ、仕事でもプライベートでも、多くの人との交流が広がったり深まったりして、同僚や友人と一緒に過ごすことが楽しいと感じられるようになりました。
スクール受講前には、ほとんどの場合で他人と一緒にいることが苦痛だったり退屈だと感じるが多かったので、信じられないような変化です。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

毎月の受講の際に「創造者ステージを目指す」ということを念頭に置いて取り組んだことが重要だったと思います。
また、SLSSで創造者ステージ（目的地）についてくわしく教えていただけて、そこに至るまでの道のりと行き方（手段）も示して、実践しやすいように体系的でしかも楽しく取り組めるプログラムを用意して下さっていることが、本当に助けとなり励みとなっています。

半年記念コンサルティングも本当にナイスタイミングで成長を促進していただけたと感じています。

朱利先生

SLSSに参加し始めてから1年以上が過ぎました。

総まとめコンサルティングも受けさせていただき、本当に大転換、大躍進を果たした1年だったとしみじみと感じています。

無意識のパワーってすごい、無意識が人生を創っているんだなと知らされた1年でした。

これからも無意識にフォーカスして、人生をどんどん望みどおりに変えていきたいと思います(^^)

これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします！

(神奈川県 ルネ様)

朱利 先生

先日はありがとうございました。

久しぶりにお話ができて、嬉しかったです。

又、一年間お世話になりましてありがとうございました。

最初は、複数の方々とお会いすることに緊張気味で、お腹の調子を崩していたのを思い出しました。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

- ・ 自分が嫌
- ・ 自分に自信が持てない
- ・ 怖くて動けない（進めない）
- ・ 人間関係（人にどう思われるかが怖い、いい人をやってしまう）

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

- ・ 自分が愛しい。信頼している。
- ・ 恋愛関係（旦那）
 - ・ 信頼している。
 - ・ 気を遣わなくなった。
 - ・ 自分の気持ちを感情的にならず、伝えるようになった。
- ・ 親子関係
 - ・ 気を遣わなくなった。
 - ・ 機嫌に振り回されなくなった。

・人間関係

- ・本音を言える仲間が出来た。
- ・相手の欲求に合わせるのではなく、自分の意志にフォーカスするようになったので、無理して付き合う関係は無くなった。
- ・尊重し合える関係が多く生まれた。

・仕事

- ・失敗を気にせず、チャンスに飛びこめている。
- ・ワクワクする仕事を紹介いただいている。
- ・私も誰かの力になりたい！という情熱がうまれている。

・お金

- ・必要なお金はまわってくると信頼している（必要な時には、手元にいただいている）

・性格

- ・何事にも「心配」はしなくなった。
- ・こどものように楽しむことが増えた。

・健康

- ・良好です。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

毎回の授業で、自分の本当の感情と向き合い、引っ張り出す機会が多く、今まで向き合って来なかった自分の本音とがっつき向き合った事が大きかった。

☆何度でも見られる動画

クラス参加で掘りきれなかった部分を、何度も巻き戻したり、ストップさせながら深められる動画

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

授業を通し、自分と真摯に向き合う機会を毎回大事にすることが、大きな気づきにつながると思います。

（山梨県 アクア様）

朱利先生

お世話になっております、昨年8月から1年通いましたちえこです。

結局、2回しかクラス参加をすることが出来ずに1年過ぎてしまい、動画などでの学習もしたのですが、もっとクラス参加できればよかったなという思いもありつつ、土日メインの仕事から、なかなか参加が叶いませんでした。

また機会ありましたら先生とお会いできると嬉しいなと思います。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

31歳、仕事では成功体験からだいぶ自信もついてきた部分もありつつ、自分をもっと確立していきたい思いがありました。

また、プライベート、特に恋愛・結婚について考えると、全く自信が持てず、適齢期と言われる時期なのもあり、周りからの結婚へのプレッシャーで押しつぶされそうになっていました。

将来、自分が愛する人と素敵な家庭を築きたい、そのためにまずは素敵な相手と出会いたい、そのために自分と向き合いたい、という思いから参加しました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

・恋愛関係

ありのままの自分を受け入れてくれる方に出会え、恋愛が不安や負担が多いものという印象から、幸せなものだと思えるようになった。

・親子関係

親の早く結婚してほしいという圧がなくなり、今の私のことを応援してくれるようになった。

・性格

浮き沈みが激しく、泣くことも多かったが、だいぶ穏やかになった。

(東京都 ちえこ様)

安富朱利先生

お世話になっております。slssを受講しました芦田です。

臨時収入・引っ越し・体重10kg減/年などの変化がありました。

毎月、動画で受講することで、自分と向き合うことの意味が、大変な中にもあるんだと、向き合いたくなかった自分が、向き合ってもいいかなと少しずつ変わり向き合うことで得られるものを、少しずつ受け取ることができるようになってきました。

オンラインでフィジカルな受講ではありませんでしたが、希少な体験ができました。ありがとうございます。

(兵庫県 芦田様)

朱利先生

一年間ありがとうございました。

レポート提出はできませんでしたが、この一年間の変化を書きます。

以前から自己啓発のプログラムをやっていたり、スピリチュアルな事にも興味をもっていたので知識はありまし、潜在意識の書き換えもやっていました。しかし、やっていたのにも関わらず家族には変化が無く、夫や娘からの暴言は続きました。なので環境が変わらないかと望んでいたのです。

Web受講やワークをしていくうちに、私自身の深い所の感情に気づいていく事ができました。

私は幼少の頃から大人しく、内向的で、人からも穏やかだとか、癒し系とか優しいとか言われてきて、自分でもそうだと思ってきました。

本当に自分が感じている事、感情にフタをしていた事にはずっと気がつかずに過ごしていたのですが、ワークをしていくうちに私のベースとなっていた感情が罪悪感と後悔、怒り、嫉妬、復讐心だった事に気づいた時は、正直驚きました。

愛や感謝で生きてると思い込んでいた自分がバリア、バトルがベースだった事に最初は受け入れる事ができず落ち込みました。

夫や娘を、バリア、バトルだと心でジャッジしていた私が同じステージだった事にショックだったのです。

今から思えば、今までの自己啓発は、自分がバリアやバトルの感情を感じたく無かったのと自分は愛で生きていると思いたくてやっていたのかもしれませんが。

優越感を愛と勘違いしていたのかもしれませんが。

自己啓発で学んだ事を相手に言ったり行動すると、目立たなかった私にとって、とても気分が良かったのです。

高揚感だったのかもしれませんが。。

私の現実として優越感、高揚感を感じる為に、私を素晴らしいと言ってくれる人が必要だったのです。

そして時々、自分自身が注目されている事を妄想したりして気分を上げていました。

しかし家では、暴言を吐かれたりして、悲しみ、怒りなどが出てくるのですが争うのが嫌だったので我慢していました。

人と仲良くしていきたいのですが、なぜか緊張して肩がこったり、胃が痛くなったり、脇汗がベタベタだったりしてました。

争いたくない。責められたくない。罪悪感を感じたく無かったのです。

幼少から大人しく、口数の少ない私は、怒りがベースの父や教師からの怒りを受けていました。

言い返せない私は、ずっと謝って自分を責めていたのです。

私が人との会話で楽しみたいと思っていても、相手に対して正しさを言ってしまうたりするのは、バカにされたくなくなったり優越感に浸りたかったからなのでした。それで存在価値をアピールしてきたのです。

コップが満たされてないのに人に愛を与えて優越感に浸って、相手に見返りを求めている自分の感情に蓋をして、相手には、そんな自分である事を知られないようにふるまって、夫や娘にはバトルだと優越感にひたり、環境が変化しない事に怒るのですが、自分がみじめになるのを恐れて、自己啓発をしている自分のプライドを守っていたのです。

夫や娘は、私の内面の鏡だったのかもしれませんが。

こうやって気づき、幼少の頃に作ったブロックを外し、軽くなる喜びを、これからも楽しもうと思っています。

それと若い頃からオシャレに興味が無く、ジーパン姿が多かったのですが、もっと自分を好きになりたく、外見も磨きたいと感じたので今年からスタイリストさんが服を決めて送ってくれるレンタル服のサービスを利用するようになりました。

今まで興味がなかった分、送られてくる可愛いらしい色のスカートに抵抗を感じましたが着てみると、今までの自分と違ったキラキラした自分が感じられ、結構いけるじゃんって心のワクワクを感じました。

その服を着て友達と会ったと、その日は、とても気分良く大勢でのランチ、会話が楽しめました。

友達との服装と比べると、また友達から笑顔で服装を褒められ、素直に『ありがとう ^^』と言えました。

今まで内的な事ばかりに興味を持っていたのですが、外見を変えてみる楽しさも発見できました。

今まで接点が無いと思っていたスタイリストさんとの出会いと、ネットでの会話(服の感想を伝える)が毎月の楽しみの一つです。

2年前に乳がんになったし、50歳だと諦める事もあったのですがまだこの世で生きる楽しみができました。

生きてる間に、この世でしか味わえない物質世界を楽しまなきゃと感じさせてくれたこの受講に感謝します。

朱利先生、一年間ありがとうございました。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

環境が変わって欲しいと思っていました。願いが叶って欲しくて執着して苦しんでました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

環境は関係ないと思いました。

たとえ環境が変わっても、今の自分の内面が変化しない限り、同じような苦手な人は出てくると思いました。

相手に見えてる、感じてる事は、自分にも在ると気づきました。

願いは叶っても叶わなくても、どちらでもいいと思うようになりました。

先の未来も大切ですが、今、心が満たせてるか？気分良く過ごせているのか？

自分の気持ちや感情を優先して生きているかを大切にするようになりました。

どんな自分であれ大好きです。

カリンです。ご無沙汰しています。

今現在はとても意欲的に生活が出来るようになっていきます！

以前ご相談した職場の後輩とも今ではとてもいい関係が築けていて、仕事にも以前より数段楽しく取り組める様になりました。

2年半前婚約解消した後は、なかなか何かをやるとういう気持ちになれなかったり、他人と比べては自分はダメだと気落ちする事が多かったのですが、私にとってはこれが私の人生なのだなと。

誰かの目を気にしたり、比べたり、そんな事に時間を使うのは勿体無いと思うようになりました。

今年に入ってから昔からやりたかった英語の勉強を初めました。

今はとてもワクワクしています。

自分と考え方の違う相手にイライラしなくなったり、何か嫌な気持ちになった時の気持ちの切り替えが出来るようになりました。

他人の批判的な言葉も自分の中に入って来なくなったので、とても自分自身が楽に生きられるようにもなりました。

以前は、勝手に批判されたと思い込み、自分が嫌な気持ちになり、それが態度に出てしまい相手にもそれが伝わってしまうと言う悪循環があったのだと思います。

また、自分が損したくないという気持ちが以前はとても強かったのですが、その想いで行動すると、後で後悔する事が多々ありました。

今は損得ではなく、自分も周りもただ気持ちよくいられるような行動を選択出来るようになって来たと思います。

すべては自分次第なのだなと....。

今、楽しく前向きに生きられるているのは、SLSSでの学びがあったからに他なりません。

朱利先生には本当に感謝しています。本当にありがとうございました。

(東京都 カリン様)

朱利先生

SLSSと出会い学び続けることで、自分と本当に向き合う時間が出来て、多くの自分を知ることが出来ました。

他人と比較して自分を知ろうとしていた以前と違い、今は本当の意味で自分と向き合っています。

このことが出来るようになったのも、先生のお陰です。

またどこかのタイミングで先生に連絡させて下さい！先生、ご自愛くださいね。

(東京都 シャイン様)

安富朱里先生へ
大変ご無沙汰しております。
一年はあっという間だったと実感しております。
この一年は仕事はそれなりに順調ではありましたが、想像以上に忙しく家庭との両立がままならない状態でした。
思い出すと笑いしか出ないくらい忙殺されていたのです。

ただ、そんな中でも、不思議と今までのように「私なんか生きている価値がない」「私はダメな人間だ」「大切にされなくて当然」といったネガティブな事をあまり考えなかったのが、大きな変化だったと思いました。
そして、「今はワークをできなくても、いつか必ずやるんだ」という気持ちが失せる事はありませんでした。

先生との最初のスカイプセッションで、アドバイスをいただきました。
最初は「できるかな」と不安でしたが、できる事からやってみよう、と考えた事が、長続きしていたのだと思っています。
今までの自分なら、これだけ忙しければとっくに気持ちごと投げ出していたでしょう。

Facebookメンバーページでの他の皆さんのご意見なども非常に参考になりました。
様々な無意識の障害を知り、自分の中のそれを解決すれば、もっと楽に楽しく生きられるのだろうな、とワクワクした気持ちになりました。

SLSSをやるのだ、と決めた事で「私は変われるのだ、変わるのだ」という自信とか決意のようなものが、ここまで自分を支え、必要以上に落ち込まずに済んだのだと思います。
そして、もう一つの変化は、大切なのは育った環境や置かれている状況ではなく、未来の自分なのだ、と、視点がいつの間にか切り替わっていった事だと思っています。

今後も自分を書き換える作業に取り組みたいと思っています。
分からない事がありましたら、その際にはご相談に乗っていただきたく存じております。
卒業後も見守っていただけると思うと心強いです。

私がより良く生きていく道標をくださり、本当にありがとうございました。
そして、これから歩いて行く道を楽しみたいと思います。

(東京都 わこ様)

SLSSを受講しようと思ったのは、主に自分が成長して自分を良い状態を保てる状態にし、家庭も良い状態にしたいという思いからでした。

スクールの内容は、私にとって興味深く学ぶのも楽しい事でした。

課題より小さな成長に目を向け、楽しんで学んでいました。

それが半年以上を過ぎてから、自分の成長を感じられなくなり、私は半年以上やっても思ったほど成長していないという焦燥感にかられるようになりました。一度見始めれば楽しいWeb受講も面倒に感じるようになり、今まで多くを学ばせてもらっていたフェイスブックメンバーページの投稿や振り返りレポートを読んでも、投稿してくれたメンバーへの感謝より自分の気付きはなんて浅いだろうと感じる事が多くなり、しばらくワークや受講からは遠ざかっていました。

そんな中、会場から近い実家に帰省し、初めて会場受講が叶う機会に恵まれました。

もうすぐ一年経つのに大した成長を感じていない状態で行く事に抵抗はありましたが、やはり実際にメンバーや先生に会いたいという気持ちも強く、母に頼み込んで子供達を預かってもらい、会場での受講、メンバーと直接話をする事が出来ました。

実際に参加してみて緊張はしましたが、成長を感じていない自分を評価されることもなく受け入れてもらい、ただ自分とメンバーの成長のためにそこにいるメンバーの存在に、成長を感じられなかった自分を受け入れる事が出来ました。

私と子供達が来てから疲れ気味だった母に子守りをお願いした事を初めは申し訳ないと思っていましたが、参加してみてそれが無くなり、感謝の気持ちだけに変わりました。

それから普段の生活に戻り、一時期強く感じていた焦燥感、劣等感を感じられ無くなり、のんびりでも自分のペースで学び成長することについて、自分を責める事が無くなりました。

すると不思議とWeb受講のビデオを観るのも面倒では無くなり、ながらでするつもりが気がつけばノートをとっているという状態になりました。

一番自分でも変わったと実感した事は、「いいお母さんにならなくていい。」という新しい信念が生まれた事でした。

子供の手本となるべく自分成長しなければいけないんだという気持ちから、自分ではない人間になろうとしていました。

「自分が信じるいい母親」になれず、自分で自分を責めている状態が何年もずっと続いていました。

自分の気付きをシェアする事は大人になってからはほとんど無くなりました。

それが、SLSSでは当たり前のようにシェアし、励まし合う。

成長を感じられず辛かった時も、気付きや成長を感じられた時も、それをシェアしてもいいという場所を作ってくれた朱利先生とメンバーに心から感謝しています。

(アメリカ B-mama様)

朱利先生

一年間、大変お世話になりました。

素晴らしい仲間と共に、沢山の気づきと愛情と信頼を感じることができて、私の人生の中でも特に意味のある一年を過ごすことができました。

挫けそうな時も、先生や仲間から肯定的スポンサーシップを常を感じることもできたことが、継続の大きな励みになりました。

メンバーページでも、常に仲間の存在を感じることができ、1人じゃないと思えること、仲間の成長と一緒に喜べること、一緒に悩めることで、自分の中の愛情に気付くことができ、何度感激の涙を流したかわかりません。

SLSSではワークのみならず、皆さんの深い愛情や信じる心と触れあえたことが、何よりの宝物です。

一年前の私は、幸せも愛情も信じられない、未来が怖くて仕方ない、本当の自分を見せたら攻撃される、虚勢を張るのに精一杯で、それだけで疲れてしまう、臆病な子供でした。

自己啓発やビジネス書を読み漁り、カウンセリングを受け、少しはマシになったと思っても、ちょっとしたことで他人を責め、他人より上手くできない自分を、なんてダメな人間なんだと罰していました。

1人ではもう無理だと仲間を求めたとき、SLSSを知って、自分は頑固だから一年間でも変わるかわからないと思いつつ、それでも理論立てて定期的に行うことで効果はきっとあるし、何より月一万円は格安、あとは参加する人や先生と合うかが大事...と希望半分、疑い半分で受講前のワークショップへ参加しました。

終わってから喫茶店で、先生と他の参加者と沢山喋ったことを覚えています。

そのときの私は、笑顔を心がけながら、まだ疑っていたことも覚えています。

怖い気持ちや逃げ出したくなる気持ちはワークで整えて準備することで、乗り越えることができるようになりました。

思うようにいかなかったときの落ち込みも、ワークで考え方のクセを見つけることで、落ち込む必要がない、むしろ大きな学びになることがわかりました。

気づいたことはメンバーページに投稿し、書くことで整理できたり、意見を聞くことができたり、誰かに勇気を与えることができたり、書くために心を整えているうちに違う視点で見れるようになったり、本当に支えになりました。

仲間がいることの効果は期待以上でした。

そうしているうちに、幸せな未来を信じる気持ちが芽生えてきて、ワークへ取り組む姿勢が、ダメな自分を何とかするためではなく、自分の幸せを選択するためのものに変わっていったんだと思います。

辛い悲しい考えをしている時間がどんどん減っていきました。

他人とのコミュニケーションは、見下されないように神経を使うものだったのが、いつのまにか楽しむものになっていました。

物凄く大きい変化なのに、気づかないほど緩やかに変わっていました。

言葉を交わす相手が、目に映る一人一人が、愛しく思えるときが増えました。

親との関係は劇的に良くなりました。

顔を見れば文句を言い合う仲だったのが、ワークで親の愛情を信じられるようになったり、親を好きでいたい自分を認められるようになって、まもなく、自分から親に感謝を伝えたり愛情を出すことが素直にできるようになると、親からも愛情溢れる態度や言葉を受けとれるようになりました。

弟のことも、親の愛情を奪っていく敵として無視していたのが、弟の努力や幸せを祝福し、信頼できるようになりました。

30年以上しつこく恨んでいたのが、ワークで一つ一つ向き合ううちに、薄らいでいきました。

向き合う時間はとても辛かった気がします、今では清々しい気持ちだけが残っています。

家族との幸せや信頼関係を強く望んでいたから乗り越えられたんだと思います。

たまに家族で過去の嫌な出来事を話題にしても、どうしてそうだったのか冷静に受け止められるし、お互いを知るいい機会になっているので、少しも嫌な気持ちになりません。

この家族でよかったと心から思います。

仕事は、認められなければ価値がないというプレッシャーが軽くなり、職場で気楽に過ごせるようになりましたが、どんなに努力しても正社員の希望は通らず昇給もなく、それどころか思いがけず解雇されて大変なショックを受けました。

でも実際、やりたくてやっている喜びとは違う、世間体や慣れた作業といった条件で自分を納得させていた仕事だったので、すぐに「会社都合だから失業保険がすぐに出てラッキー。しかも解雇前に社員旅行にも行けて、その後すぐ有給休暇で、お金の心配なく自由に過ごせるなんて果てしなくラッキー！」という考えも浮かびました。

気持ちはしばらく不安定でしたが、ワークをしたり、親や仲間や保険の支えもあって、前向きに気持ちを立て直すことができました。

今まで雇ってもらえていたことに感謝しています。

嫌な人もワークの課題にできたし、信頼できる上司や同僚だったし、本当にいい職場に恵まれたと思います。

仕事がなくなっても、気楽に過ごしている中で、ある本のファンが集まるFacebookページに加入して、SLSSと同じように安心して私らしく振舞っていました。

そんな私に好意を持ってくれる方が思いの外多く、とても楽しく交流しているうちに、その中の1人と交際することになりました。

本当に素敵な人で、こんな人となら楽に幸せに過ごせそうと思う条件をほぼ完璧に満たしていることがわかりました。

好意を伝えるのを惜しまないし、私を理解しようと努力してくれるし、私からの愛情も素直に受け取ってくれます。

一緒にいるととても安らげます。

彼を知るほど、こんなにいい人と出会えて幸せだと感じます。

かなり早い段階で結婚の意思があることもわかり、私も彼となら家庭を作りたいと思うので、2人で生活を始める具体的な話もするようになりました。

私はこれまで親との関係に苦しんで、絶対に結婚しない、と決めていましたが、本当は暖かい家庭に飢えていました。それを認めて、望む幸せを素直に思い描くことで、それを実現できる相手と出会えたんだと思います。

世間体や年齢で焦る気持ちから結婚を求めたり、無価値観を埋めるために関係を持った時期もありましたが、それとは全然違う、とても穏やかな気持ちです。仕事も焦って決めなくていいし、やりたいこともあってもなくても構わない、自然と一体になっているような、ゆるぎない愛情と、のびのびした自由を感じます。自分一人の幸せから二人になり、コミュニティができていく過程を経験できることが楽しみだし、そう感じられることが嬉しいです。

一年前の私には想像もできなかったことです。
望んでもいいこと、その価値が自分にあること、実現する力があること、信じられないと思っていたことが全て目の前にあります。
今までこんなに素晴らしい変化を感じた一年間はありません。
先生が言った通りになりましたね。
とても嬉しいし、このことはいつまでも私を感動させてくれると思います。

古い価値観から抜けるツールや考え方は世の中に溢れていますが、使いこなす練習を継続的に安心してできる環境があるのはSLSSだけなのでは、と思います。
最初は一年間は長いように思いましたが、一人で何年かけても望む人生にならないことを考えたら、たった一年で望む人生になったら出来過ぎなくらいだし、変化の途中なことを自覚して過ごすのは、どこかに余裕を持つことができました。

短期的な大きい変化は、高揚感があっても持続しないし、興奮した勢いで行動してばかりだと刺激ジェットコースターに乗ってしまうだけだし、気持ちは変わるものだから、維持する方法がわからないと元に戻ってしまう...。
パターンを知って自分に向き合う時間を意識的にとること、そのとき自分をいじめない効果的なやり方、支え合う仲間の存在、そして見守りながら依存させない先生の在り方、全てに納得です。
失敗が怖い、でも自立したい私が求めているものにピッタリでした。

ワークの方法も、個性に合うものが必ずあるように用意されていて、その全ての根幹に「自分のコップを満たすこと」を一貫して示し続けてくれたことも、進む方向を迷わずに済みました。

私はずっと虚勢を張って自信のあるフリをしていたので、本当は自信がなくてスクールに通っていることを知られたらバカにされる気がしていました。
でも今は、話すタイミングがあったら初めて会う人との世間話でも、SLSSのことを紹介しています。
その人が興味を持てば自分で調べるだろうし、興味がなければすぐ忘れるし、それは私がバカにされることにはならないと思うようになったからです。

世間が怖くて仕方なかった私が、自分から世間に出ていく勇気を持てた、こんなに強くなれたことに、改めて驚きと感謝を感じます。
私はすでに幸せですし、今までも幸せだったし、これからももっと幸せになれると感じています。
変化を受け入れ、柔軟に生きていけることにワクワクしています。

先生やメンバーとお別れしたら、きっと寂しくなります。
でも、それ以上に、一年間全力でやることをやった自分、胸を張って卒業できる自分になれた誇りを感じます。
本当に、SLSSに出会えたことに感謝しています。
これからも益々のご発展とご活躍、先生やメンバーのご多幸を、心からお祈りしております。

語りつくせない気持ちがまだありますが、以上になります。
本当に、ありがとうございました！

(静岡県 ダリ様)

1年間 沢山の学びを頂きました。
ありがとうございました。

朱里先生はアンパンマンのマーチの歌をご存じでしょうか？
私は長い間アンパンマンの主題歌を何となく聞いて、歌っていたのですが！
朱里先生から学んでからは歌詞の捉え方が変わりまして、驚きです。
とても深〜い詞なのです。

そして、告白です(^_^;)
私はバツイチですが、今年 成人と、高校生の息子がおります。
前の夫ファミリーと暮らしておりますが、制限無く、やり取りも、会うこともしています。
色々となりましたが、息子とも！少しづつですが良い方向へ進んでいます。

全てにおいてとても嬉しいことばかり。
本当にありがとうございました。

(埼玉県 さいか様)

私はSLSSに入った頃はバトル全開で今思うとよく生き延びてきたなと思う程気を張り、強がり、弱さを見せまいと知らないエネルギーを使ってきました。
朱利先生の言葉に励まされ、最近バトルバリアは本当に減り念願のメールカウンセリングの仕事にも携わる事が出来ました。
感謝しかありません。
SLSSの学びは人生の答えがいっぱいです!!

1年間SLSSの密度の濃い授業をありがとうございました。
本当に朱利先生の愛情を感じる素晴らしい授業でした。
ステージアップを目指し入学して、毎月こなしていくうちに徐々に以前のパターンを脱却していけるようになりました。
今後もブログなど先生の記事を楽しみにしています。

(神奈川県 凜咲様)

おはようございます。
今日でSLSS最後の日となりました。
「だから自分はダメなんだ」という思い込みをなくしたくて、SLSSを受講しました。
他のカウンセリングで、原因と対処方法を教えていただいたものの、こびりついた思いが取れなかったのです。

SLSSを会場で受講し、いろんな人と出会いました。
私に似てる人なんて、一人もいなかったし、つまづきかたも千差万別。
ものすごくハードな経験をされているかたもいました。

毎月女子だけの集まりに参加するのは、私の予定が華やかになりました。
ありがたいことに、友達もできました。
1ヶ月に一回講義を受け、一年間という長い時間をかけたからこそ、こびりついた頑固な思い込みが剥がれていったのだと思います。
ありがとうございました。

(千葉県 リリベット様)

安富朱利先生

ご無沙汰しております。ジュエルです。

途中から会場参加ができなくなりましたが、たくさん変わったことがありますのでお伝えできたらと思います。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

会社の人間関係、また間違っていると思っていても会社の長についていけないと今の給与が保てないという不安のため、間違っているもついていけないといけな状況。

会社を変えたくても、一つ上の先輩が自分の良いように会社を変えること、簡単に高収入を自分だけ得ることに固執していて、周りが巻き込まれ会社全体がストライキに近い状況になっていたこと。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

参加した次の月に、先輩と話をする機会があり私の決心を聞いて自らやめていきました。

またその次の月にその当時の会社の実質の長（専務取締役）を追い出し、心機一転社長と会社立て直しに動きました。

SLSSの学びとパワーがすごく、すぐ状況が変わっていったので急に忙しくなってしまう、会場の授業に参加できなくなりました。

その後2016年12月に役員に就任し、なんと今は妊娠が発覚し、1年前では考えられないような良い状況です。

（神奈川県 ジュエル様）

自分だけ違う扱いをされることに、自己嫌悪し、悩んでいました。

SLSSに入る前、私はアルバイトをしながら就職活動をしていました。

バイト先で、何故か私には注意をする時のトーンがきつく感じられ、大切にされていない感じがしていました。

思えば人生において、どこか自分だけ違う扱いをされている気がしていて、そんな自分を恥ずかしく思ってきました。

きっと被害妄想なのだろうと思うようになってはいましたが、それにしてもどうして私は自分を責めてしまうんだろう、卑下する人生から抜け出したい、と悩んでいました。

自分の悩みを解決しようと、インターネット検索をして、SLSSを知りました。

それから本当に入校し、1年が経ちました。

1年前の私が知らなかったことをたくさん知ることができ、意識的にでも自分の望むことに目を向けること、繰り返し行うことの大切さを学ぶことができました。

人生で一番、自分を好きになった一年でした。

本当にありがとうございました。

（埼玉県 エリザベス様）

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

とにかく基本的にずっと嫌な気分できて、すぐに不安になったり嫌なことを思い出してぐるぐる考えたりしていました。やりたいことがあっても、人にどう思われるかとか自分には出来ないんじゃないかという思考パターンに陥ってしまい、しっかり打ち込むことが出来ませんでした。さらに自分を責める思考パターンも強く、よく自己嫌悪に陥っていました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自分の感情は自分の思考によるものだということをよく理解できるようになったので、嫌な感情が湧き上がっても、ワークをするなど、自分の成長に生かすことが出来るようになりました。

あと、一年前に感じていた辛くてどうしようもないという感情の原因は、自分で自分を責めてるからにすぎなかったことが分かり、とても楽になりました。

自分を責める思考パターンを改善することに取り組んだ結果、自分に自信がつき、世界や他人への恐怖心が激減しました。

そしてやりたいことにもしっかり打ち込めるようになり、人見知りも改善しました。

・恋愛関係

SLSS受講前から付き合っていて、現在婚約している彼がいますが、一年前と比べるとケンカが減り、衝突があっても信頼関係を深める話し合いにすることが出来るようになりました。

・親子関係

母親と仲が悪く、大学に入るときに一人暮らしを始めてから7年間ともに話したことがなかったのですが、この一年で自分の中で母親を責める気持ちが薄れ、感謝の気持ちが湧いてきました。

今までは母親からあまりポジティブではない内容のメールが来るたびに、ムカムカしたり悲しくなって無視したりしていたのですが、最近来たメールにはあまり感情を揺さぶられずにちゃんと返すことができ、感謝の気持ちも伝えることが出来ました。

・人間関係

2月から新しい仕事が始まったのですが、想像以上にとても良い人たちに囲まれて本当に嬉しいです。

他人への恐怖心も減ったので、リラックスして会話することが出来てコミュニケーションもスムーズになりました。

・お金

一年前と大きく違うことは、お金の使う先と、自分の感情です。

一年前はいつも欠乏感や不安を感じていて、お金を使うことをネガティブに捉えていました。

お金の使い先は、人から認めてもらうために身につける服や化粧品やアクセサリでした。

だから、あれ買わなきゃいけないけどお金が無いから嫌だけど仕事しなきゃいけないという、常に何かに追われている気持ちでした。

今はお金を、自分の学びたいことに使ったり、純粹に好き！と思う服やインテリアなどを買ってワクワクしています。

お金に対してのネガティブな気持ちも減ってきたので、ずっと敬遠してきたビジネスの勉強などにも興味が湧くようになり、これからもっと豊かになっていくんだなと感じています。

・仕事

新しく始めた仕事でずっと学びたかったことが学べているので、日々成長と充実感を感じ、毎日楽しく出勤しています。

・性格

完璧主義を克服できました。

自分を許せることで他の人にも寛容になったと思います。

・健康

世間的に言う健康的な生活(規則的な食事、睡眠、運動)は全くしていないのですが、そんな自分を責めなくなったためかストレスが少なく、何もしていないのに痩せたり病気ありません。

寝不足だから頭が痛いとか肌が荒れてるとかって、思い込みの部分が大きかったんだなと思いました。

でももっと良い状態の自分であるために出来ることがあるので、今後はそういったことに取り組んでもっと健康になりたいと思っています。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

そのときの感情や思考によって拾える情報がかなり変わってくるので、動画を何度も見られることはとても大事でした。

あと他のメンバーの方のレポートを動画やメール、メンバーページなどで見られることも、とても参考になって良かったです。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

今どんなに辛くて救いようがないように見えても、それは単に視野が狭くなっているだけです。

悩みやネガティブな感情はすべて自分の思考パターンのせいなので、自分が幸せなるために他人や社会をコントロールする必要なんて全くありません。

癖を治すのにはもちろん時間はある程度かかりますが、長い人生のうちの1年でも取り組めば、今抱えている悩みは必ず消えてもっと成長したくなっているはずです！

(アメリカ アリエル様)

こんにちは。桔梗です。

あっという間の1年でした。

現在は1年前に悩んでいたことはなくなり、心地よい環境の中で、楽しく毎日を過ごしています。

イライラも怒りもなくなりました。

いろいろお世話になり、ありがとうございました。

(東京都 桔梗様)

どんな楽しい世界を作ろうかなと思うとワクワクしてしょうがないです！！(*^o^*)
それもこれも、朱利先生のお陰です。

朱利先生の在り方を1年間見られてとっても幸せでした。
わたしのなにかもが変わりました。
本当に、ありがとうございました...！！！！

かけがえのないものをいただけて本当に感謝しております！！ありがとうございました——！！！！
朱利先生大好きです(ToT)
また何処かでお会いできますように。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

1年を通して、内面のベースが上がり、インスピレーションも感じられるようになり、自分に何が必要なのか感覚的にわかるようになり、自分がどんな存在なのか、どう在りたいのかが今やっとわかってきました。
これ1年でやっちゃったなんてものすごい変化だと思うんです。
SLSS最高！！！！！！

外的変化は、

- ・苦手な人がいなくなった
- ・身の回りがすっきり綺麗になり、好みのもの、必要なものだけがある。（整理や断捨離がかなり進んだ）
- ・お金のことで困らなくなった
- ・イライラすることが本当に無くなった！
- ・子供(2才)とうまく調和できていると思う
- ・あんなにやりたくないことだらけだったのに今はやりたいことしかやってない
- ・心配しなくても必要なものやことは必要な時にやってきてる
- ・楽しいこと レジャーなどの計画や実行を素直に楽しめるようになった
- ・交友関係がガラリと変わった。周りには素敵な人がたくさん。

- ・自分でいることを楽しめるようになった
- ・ここに来たきっかけである義母・義姉達との関係が良くなった（自分の視点が変わった）

- ・両親に自分の意見を言えるようになったり、自然体で居られるようになった
（自分的にはこれはすごくびっくりしています。

まず、今まで両親とはうまくいって何一つ不自由ないと思っていたけど、自分は2人に気に入られたくて認められたくて愛されたくて特に父のいうことが100%だという思い込みが強く、そして2人を金銭的に助けたくて生きてきたことに全く気づいてなかったことにビックリです。
逆らえない(と勝手に思っていた)苦しさみたいなものを克服できたようで心がとても軽いです)

- ・やりたいことがだんだんわかって来てそれを形にしようとしている自分がいる

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

毎回毎回、本当にいいタイミングで、クラスの数日前から前日に そのテーマに沿った問題/出来事が起きて、本当に笑っちゃうくらい、楽しかったです。
会場へ行けなかったことすら私の糧に。
この1年は本当によくできたシナリオで、びっくりしています。

グループページも、自分を拡大させるのにとってもいいツールでした。
安心・希望・楽観・自信・信頼・情熱・充実・愛・感謝 etc...

懇親会でのお話を聞いたり、疑問を質問することは、かなり勉強になったと思います。

以上です！

朱利先生、1年間、本当に本当に、ありがとうございました！！

(神奈川県 しおり様)

この一年は、自分の中ですごく大切な一年だったなと感じています。
参加前は自分の望みやしたいことなんて全然わからなくて、どんな生き方がしたいかも全く不明瞭でしたが、今は自分のやりたいことや望む生き方が見えてきた気がして、今はそれを現実にするためにできる事をちょこちょこ進めています。
スクールに参加せずにあのまま日々を過ごしていたら絶対気付けなかったことなので、本当に自分の人生観が変わっていったな、これからどんどん変わっていけると感じて嬉しいです。

(大阪府 あやこ様)

朱利 先生
りり咲です。ご無沙汰しております。
最後に一年の振り返りの報告と御礼をしたく、メールしました。

今私は一年前から想像出来ない程、変化しました。
一年前は、派遣(CADオペ)で働きながら、結婚も出来ず、両親と同居しなければ生活力がなく生きていけない、
将来を悲観し、またいつもイライラしていて何もかも上手くいかない状態でした。

朱利先生の可愛くも三枚目で自信に満ちた講義を受けると、エネルギーが湧いてくる感覚があり、前向きにワークが出来ました。
今私は、正社員として働き、1人暮らしをして4ヶ月になります。
1人でも生きていける自信が持てたし、自由を謳歌しています。
向上心一杯の自分が好きです。

朱利先生の講義を聴けなくなるのは少し不安です。
また、機会がありましたら宜しくお願いします。
ありがとうございました。

(茨城県 りり咲様)

内面的に成長したいと学生の頃から願い続けて、セミナーに行ってみたり人脈を広げてみたりと色んな事をしてきましたが、いまいちピンとくるものがなく望んでいる事が中々実現できず悩んでいたときにSLSSに出会いました。
ワークショップに参加してみて、自分のなりたい姿が想像出来たのかもの凄く意欲が湧いて瞬時に申込書を書いた記憶があります(笑)

SLSSで学んだ事は自分の人生の中で最大の出来事で、大きく飛躍出来たんじゃないかなと思いました。
この事は一生忘れないと思います。
1年間本当にありがとうございました。
Be目標に切り替わるようになってから自分の人生がこれからもっと楽しくなっていくような気がして日々ワクワクしています(^^)

(東京都 華恋様)

安富朱利先生

1年間、大変お世話になりました。

11月に、無事、元気な第二子を出産いたしました。

妊娠中は悪阻がひどく、横になりながらWEB受講をするのが精一杯で、満足にワークはできませんでしたし、PCの画面を見ると目が痛くなってしまい、Facebookの会員ページもほとんど見れませんでした。たくさんの変化を感じることができました。

嫌な気分になったら「私の本当の望みは？」と考えることができるようになったのも大きな変化です。

今までは、愚痴と自責の多い日々でした。

お陰様で、人生を軌道修正できて、楽しめるようになってきました。

本当にありがとうございました。

10月に高位破水で一時入院した時も、11月11日の帝王切開前夜も、病院でワークをしていました。

悩んだとき、本当はカウンセリングをお願いしたかったです！

経済的に自立したい、と心から思いました。

ワークを続けて、経済的に自立して、またお世話になりたいです。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

同居の実母とのトラブル

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

母や自分のことで感情的に反応することが少なくなり、大好きな子供たちと旦那さまに気持ちを集中して、幸せを感じる時間がとても増えた。

(栃木県 華枝様)

こんにちは。お世話になっております。

一年間受講しまして、人生のあらゆる面において変化を感じております。

生きることの喜びを感じ、また意欲的でエキサイティングな気持ちで日々を暮らせるようになりました。

人を恐れなくなり、理解をしようと試みるようになり、思いやりを持てるようになりました。

人生における幸せの意味を感じ始めています。

(福岡県 S.A様)

仕事が忙しくなったのはSLSSに参加したお陰です。
今、やりがいをもって、毎日楽しく仕事をさせていただいてます。
先生には本当にお世話になりました。
レポート提出もしない私を優しく受け止めてくれる先生に本当に大きな愛を感じました。

SLSSは、私にとって、価値ある1年でした。
自分も自分を取り囲む環境も大きく変わりました。
これも自分が変わったからなのだと思います。
先生本当にありがとうございました。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

仕事に悩んでいました。
自分がリーダーとなり、人材育成をしていかなければならない立場なのに、自分に自信がなく、人と比較したり、自分を責めてしまったり、自分の気持ちを伝えることにも臆病になっていました。
自分に自信をつけ、他人の評価を恐れず、自分の芯をもてるようになりたい、自分の思っていることを自分の言葉で伝えられるようになりたいと思っていました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自分と人とを比較することがなくなりました。
自分の強みに気づきました。
他人の評価を恐れなくなりました。
自分を取り戻し、毎日情熱をもって仕事をしています。

- ・恋愛関係（主人との関係）
・・・お互いをより知るようになりました。
- ・人間関係
・・・相手の対応、反応に、いちいち過敏に反応しなくなりました。
相手の気持ち、状態を受け止めることができるようになりました。
誰をも受け入れることができるようになりました。
- ・仕事
・・・大きな変化がありました。
同じ目標をもち、一緒に仕事をしてくれる仲間ができました。
私自身が仕事に情熱をもち、毎日が楽しいです。

- ・お金
- ・・・仕事も順調に伸びていますので、収入も増え安定してきました。

- ・性格
- ・・・自分が、今どんな状態であるかを客観的に見れるようになりました。

どんな状態の自分も自分だと受け止められるし、愛おしく思えるようになりました。
自分が大好きになりました。

- ・健康
- ・・・とっても健康です。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

一緒に参加したスミレの存在。毎回、SLSSに参加した帰りに二人で語り合いました。

何度でもみられる動画です。
不明なところを解決し、しっかり振り返り、理解を深めました。
自分の衝撃をうけた回の動画は、何度も聞きました。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

SLSSに行き、直接先生のレクチャーや参加している仲間とふれ、真剣に取り組んでみてほしい。
学んだことを実践してほしい。実践することにより、学びが深くなります。

そして毎回動画を何度も何度も聞いて潜在意識に落とししてほしい。
そして自分としっかりと向き合い、自分とつながってほしい。
自分の気づき、変化を楽しんでほしい。
自分を大好きになれると思います。

本当に一年間ありがとうございました。
人生をより豊かに、ハッピーに、生きていきたいと思います。
先生から学んだことを大切にして進んでいきたいです。
また、つまづき、道に迷ったらSLSSに参加させていただきたいと思っています。
朱利先生、これからも益々のご活躍をお祈りしています。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

人間関係をうまく構築できないこと。
人との関係が長続きしないことに悩んでいました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

世界の見え方、捉え方が変わりました。
苦しい時間が減って、良い感情を感じて過ごせる時間が増えました。
また、初めて幸福感を感じる事ができました。

・恋愛関係

今までの恋愛をした時の自分の思考パターンは、ほぼほぼバリア、またはバトル下部の人目を気にする思考パターンが強かったです。
メンバーページで恋愛相談をして、メンバーのコメントからたっくさんの愛情が溢れていて私は、とってもとっても嬉しかったのを覚えています。

私は、9月クラスの講座参加して、何かがおかしい、なんだかとてもちぐはぐな感じがする、という思いを抱きました。
自分の望みがわからない。本当はどうしたいのか、わからない。どうしよう、と思いました。
好きになったその人の何が好きだったのかをすっごく考えました。

そして、その人の何が好きだったのか考え抜いた結果、その人の持っている交友関係だったり、仕事だったり、自分の持っていないものを持っているその人の部分にとっても惹かれていたんだという事に気付いたんです。
その人の持っているものを利用して自分のコップを満たそうとしていたという事にやっと気づけたんです。
だから、好きなのになんだか苦しかったという事にも。

私は今まで自分の気持ちを相手に伝えることすらできず、その気持ちを風化させていくことしかできない人間でした。
SLSSに出会っていなかったら、私は今まで通りの被害者意識バリバリで生きていたことでしょう。
SLSSありがとう！！
次はとっても良い恋愛が出来そうだな～という肯定的な期待感で一杯です！

・人間関係

自分の感情が良い方に行くと思える選択を意図して行動できるようになりました。
これからどんどん良くなっていくのではないかと期待しています。
少しずつ前に進んでいけばいいのだと思えるようになりました。
これは私にとってとてもとても大きな変化です。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

クラス参加と、その後の懇親会はとっても役に立ちました。
同じような経験をしているメンバーの話を聞くのは本当に毎回とても楽しかったです！
またクラスでのあの安心感環境は、他の場所では出来ない、本当に得難いものだったと感じています。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

是非是非クラス参加してください！
私も最初は怖かったです、とっても！笑
頑張っているメンバーの姿を見て、ステキだなーと思って、メンバーと仲良くなってみてください！
そしたら、自然と頑張れると思います！

最初はウェブ受講にしようと思ってSLSSを始めましたが、クラスの様子を見ていたら、成長意欲の高いメンバーにとっても会ってみたくなって、仲良くなりたいって思うようになりました。
少しでも良くなりたい！成長したい！と思っている人しかいない、とっても素敵な場所に飛び込んでみたらいいと思います！
安心環境が貴方を待っています！(^^)

(東京都 ルミ様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

以前より、ポジティブになった。
良い気分でいる時間が多くなった。
以前より自分自身への理解が深まった。
自分のコントロールが上手くなった。
物事の捉え方が変わった。
自信が増えた。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

自分が簡単に出来そうだなと思ったワークを実践、意識した。

(高知県 アリ様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

収入が少ない
自信がない
子供との関係
自分がどんな仕事をやりたいのかわからない
他人の目・意見が気になる

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

・親子関係
子供との関係性が良くなりました。
今まではなんとなく条件付きの愛だったような気がしましたが
○○できるあなたが好き・・・のような・・・

そうではなくて、本当はどんなあなたでも大好きということに気づくことができました。
失敗しても、泣いていても、ワガママ言ってもオールオッケー、どんなあなたでも好き！
そういう風に無償の愛を持てることができました。
この部分に関しては子供が小さいうちに気付けて本当によかったです。

・人間関係
イライラしなくなりました

・仕事
人の目が気になって、自分が本当はどんな仕事をしたいのか？などがぼやけていたのですが、朱利先生のスクールに通って自分がやりたい仕事が明確化しました。
目標をもてることができました。

・性格
気分が落ちててもすぐに良い状態に戻すことができるようになりました

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

スクールに参加して、繰り返しテキストを読んだ
個別コンサルティングがかなり助かりました！

以下、さらに一年後にいただいたご報告メール

朱利先生

お久しぶりです！
今年度は、とても忙しくあれもこれもできない状態になってしまっていました。
ただ、確実に前進することは体感することができてます。

人生には心のステージがあるということに気づけてよかったです。
お金の恐怖はまだあったのですが、最近になって、お金の恐怖を手放すことができ、それ以降、自分の望む仕事がどんどん進むようになりました。

これからも楽しみながら前進して行きます。
本当にありがとうございました！
今後とも、皆さんの活躍を祈っております！

(埼玉県 みやび様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

- ・職場の人間関係(院長一家と折り合い悪かった)
- ・離婚直後で、もう誰にも愛されないのではという絶望感。
- ・娘を可愛いと思えないこと。息子への偏愛。

娘を役に立つ便利な子として扱う。
息子は何しても可愛いのに、なんで娘は小憎たらしいの？

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

・理想的な新しい職場で働き始めた。
そこでは自由に好きな仕事をしていて楽に呼吸できます。
院長に「うちのエース」と紹介されたことも。
患者さんの為になる治療のチームメンバーとして働けることは誇りです。

・「理想の再婚相手」に出会えるのが当たり前だと理解した。
まだなんも出会いはないけど、かならずまた訪れる春を信じて待つのは苦ではない。

・娘が可愛くなった。

娘がどうこうじゃなかった。

私が娘を可愛く感じられるようになった！

私が娘の可愛くない面をただひたすらに探して凝視してただけだった。

今は可愛いなあ、好きだなあ、ってポロっと口からこぼれる。

それに安心して娘は自分を見せる。

また可愛いところを見つける、見つめる。

・息子はやっぱり可愛い。全力で可愛い。

(息子は「ただ在るだけで価値がある」の、私にとっての見本です。それを娘にも自分にも適用したい。)

・人間関係

友達に愚痴を聞いてもらうことがなくなった。

愚痴で発散するのは気持ちよかったけど、愚痴では自分は満たされないと知り、それをSLSSのワークに置き換えた。

自分が自分を理解することを選んだ。

そしたら友達と会う理由なくなりました(苦笑)

ただ、カラフルになる毎日を楽しんでいます。

・性格

高ぶった感情を持て余す頻度が激減した。

どうしたら落ち着くのかその術を知ることは心強い。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

・メンバーページ

・肯定的スポンサーシップによる安心環境(私を否定されることはない。私は常に受け入れられているという環境)

私はSLSSに出会えてよかった。

確かな成長をありがとう。

これからもよろしくお願いします。

(広島県 よう子様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

婚活がうまくいなくて疲れきっていたのがきっかけでした。
人を好きになれず心の病気かもしれないと悩んでいました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

婚活においてはものすごい速さで成果が出たので本当に驚きでしたが、周りも驚きながらも祝福してくれました。

SLSSに入りすぐに婚活の悩みが解消されとても嬉しかったです、それ以外のことで、仕事やダイエットのことなどまだ達成していないことがあるので、これからも仕事やダイエットのことで無意識を変えて素敵な人生にしていけたらと思っています。

・恋愛関係

好きだと思える人が現れてその人から結婚を申し込まれ、幸せな結婚生活を送ることができた。

・親子関係

あまり悪いとは思っていなかったけど、結婚後離れてくらすようになり、親への感謝をとて感じるようになった。

・人間関係

好きな友達がたくさんできた。

・仕事

1 0月に信頼できる大好きなビジネスの先生にめぐりあえた。

2 0 1 7年からはウエディングコーディネーター兼カメラマンとしてワクワクする仕事のために勉強&仕事を始める予定。

・お金

家や時計や服などほしいものが直接ものとして手に入るが多かった。

・性格

笑顔でいる時間が増えた。

毎日幸せだなあと感じる。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

メンバーページの仲間とのコメント。

web動画を何回もイヤホンで聞いた。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

まずはワークショップに行ってみて、朱利先生の話聞いてほしい。

自分の悩んでいることがとても分かりやすく説明してくれるので、解決方法がある、と希望が持てる。

（私の場合はどうしてバリアステージの気持ちを感じるのかまたそれをどうやって変えるのかやり方を知りたかった）

（ハワイ Kiki様）

朱利先生

SLSSで学ぶ事ができて良かったです。

1年前に先生とお話した時「？」だった事も今は大体分かるようになりました。

ありがとうございました。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

心配から「しなければならない」行動をする事が多く、楽しめていませんでした。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

全てにおいて、今は穏やかで落ち着いています。

良い気分は外から与えられなくても自分で作れる事が分かり、先に自分で作ると外側に出て来る事がだんだんと感じられてきました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

動画はとても助けになりました。

しばらく経ってから、また見ると理解が深まると思います。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

朱利先生が言っていたように「ハッピーエンドはハッピーの先にある」ので楽しく取り組んで頂きたいです。

（茨城県 piyo様）

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

流され流され、漂い系だったのが(アメーバのように)、シャキッと人間の形になれたような感じです。
ネガティブな出来事も、おおらかに受け止められるようになりました。
他人の意見や視線も、気にならなくなり、自分の望みは何か？にフォーカスできるようになりました。

少しずつ自分の欠点も恥じることなく、見せられるようになり、この私でできること、やりたいと感じることに目を向けて、そこに向かって進んでいけるような気持ちになっています。
子どもの小さな成長も嬉しくて、自然と笑顔の時間も多くなり、幸せと充実した感情を感じる時間が増えました。
いま、この瞬間も私は充分幸せなんだと感じとれるようになりました。

リラックスして、周りの目もあまり気になりません。
私は私で十分に価値のある人間だと思えます。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

クラスのweb受講を毎回何度も聞いて、人間の本質的なものを学び、それにより、自分の望みが明確になってきた。
メンバーページで、先輩たちがあたたかいコメントをしている姿を見れて、私もそうなりたと思ったので。

(福井県 みつき一様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自分の感情は自分で変えられるという自信とネガティブな気持ちになった時自分で分析し楽しい気持ちでいられる様に出来る様になった。
物事をネガティブな気持ちで捉えていたのが視野が広がりポジティブな面を見られるようになった。
自分の気持ちに素直になり、相手に伝えられる機会が前よりも増えてきた。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

SHURI Life Stageで満たし方を習って実行したから。
自分自身の気持ちと向き合って努力した事。

(群馬県 リナ様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

- ・人の状況や肩書きと自分のそれを比較するのが止まった。
それに伴う自己卑下も止まった。
- ・未来に意識が飛びがちで将来の心配に関心が向きがちだったのが止まった。
無駄な思考がだいぶ減り、あれあれ考えて1人で疲れてしまうことが無くなった。
- ・自分を信頼するようになったら、人も信頼するようになった。
- ・不可能だと思えることが減りました。
- ・何であれ、いいところを見つけるのが上達しました。
- ・人生で何か成し遂げなければならない、何者かでなくてはいけないという思い込みが無くなり、未来のいつかのために生きなくなりました。
- ・日々の生活の中にたくさんの感謝が見えるようになりました。
- ・豊かさも愛も信頼も楽しみも、欲しいものは全部わたしの中にあると気づいたら、外に探さなくなりました。
不足感や欠如をもう感じません。
- ・人や状況をコントロールしなくなりました。
- ・人生がシンプルになりました。
防御壁を築いて管理するのが止まったし、人目もあまり気にならなくなりました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

印象的だったワーク。

- ① 12月のセルフコミュニケーション
優しさの定義は目からウロコでした。
味方をするのが最大の優しさだと思っていた。
- ② 1,2,4,5月の自己認識、信念&ルール、ニーズ、価値観の書き換え。
これらのワークは自己評価を上げ、自分の中の抵抗を減らすのにとても効果がありました。

③ 3月の汲むコミュニケーション

人や自分の心の声を聞こうという姿勢が習慣づきました。

旦那さんをこっそり実験台にしていますが、汲むと安心して喜んでいるのが感じられます。

一年間を通して、嫌な気分になる度に、何が反応しているんだろう？と探しては書き換える、を本当に何度も実行しました。

以下、さらに一年後にいただいたご報告メール

朱利先生

お世話になっております。

心が平和で安定しているからか、わたしをとりまく状況も平和で安定しています。

人に好かれているかどうか気にならなくなりました。

以前は、人の態度を自分の価値を計るモノサシにしていたと思います。

とても不自由だったな...と自分がかわいそうです。

自分を、自分の人生や世界を信頼する方に向かっている実感がとても気持ち良いです。

心地よいです。

孤独感を感じたり心細さを感じるものが消えました。

今までは人目を気にしたりして外にばかり関心が向いていたと思いますが、今は自分の内側に関心が向くことが多く、エネルギーが力強くなったというか、分散していないというか、覚悟が決まったような気がします。

(東京都 ローザ様)

気持ちが良い状態で過ごせる時が増えました。

今迄は怒りの感情に振り回されっ放しの人生でした。

家族で出かけてもせっかく遠く迄行ったのに、ネガティブ感情に振り回され、結局全然楽しくなく、時間とお金を使ったのに無駄にってしまうという最悪の結果を招く、というパターンが多かったのですが、今現在のわたしは家族で出かけて、ネガティブな感情を感じても、気持ちを切り替えて帰る頃には楽しかったと言える状態にして帰ることができています。

これは私の人生の中ではかなり大きいポジティブな変化で、わたし、家族、周囲の人にも良い影響を及ぼしていると思います。

(東京都 ゆり様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

・恋愛

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

新たな素敵な楽しい恋が始まったので、前の恋愛は気にならなくなりました。

朱利先生から、たくさんのことを学ばせていただきました。

その中で仕事にしても恋愛にしても、本当は好きだからそれを仕事にする、好きだから彼と一緒にいることが大切なんだと学ばせていただきました。

朱利先生の言葉から学ばせていただいたことで私の石頭の考えがほぐれました。

感謝しております。

・恋愛関係

...相手に執着することがなくなったので、広い目と心で恋愛を楽しむことができるようになりました。

これからがすごく楽しみです。

・親子関係

...おかげさまで今まで以上に感謝をする気持ちが高まり、関係も良好です。

親、祖父母を含め、今まで私の目の前で見せてくれた一生懸命な姿を思い出し、こんなに素敵な気持ちを持っている両親、祖父母の血が私の中に流れているから、何があっても大丈夫と思えるようになりました。

・人間関係

...今回、朱利先生から色々学ばせていただいたおかげで、気持ちが動揺することもなく、落ち着いて苦手な相手とも接することができるようになりました。

・仕事

...天職だ❗️と思い、日々幸せを感じながら仕事をさせていただいています。

仕事で出会えた人々にも感謝です。

・お金

...今は、愛情を込めて作られた300円程度の米粉のパン一つで充分幸せを感じています。

ですので、全体的に出費は減っていると思います。

雑貨屋へ行くと自分の状態がわかりやすいのですが、何か気持ちが落ち着かないと小物が欲しくなりやすいようです。

小物を傍に置くことで安心感を得ようとしているようです。

しかし、現在は満たされているので、雑貨屋へ行っても可愛いと思うことはあっても購入することはありません。

本当に必要な物しか買わなくなりました。

家の中の物もどんどん手放したくなり、スッキリシンプルになってきています。

貯金も始めました。

・性格

...楽しそうだねと言われることも増えました。

良い人、良い言葉に包まれているので、感謝しつつ温かい気持ちになり、さらにハッピーな性格になっています。

・健康

...状態が悪くなってもすぐに回復します。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

動画を見て朱利先生から教えていただいたことを理解し、素直に受け入れ実践したからだと思います。

動画で学ばせてもらったことが本当に良かったです。

出勤途中などに学習を行ない、時間を無駄にすることなく続けることができました。

いつでも朱利先生に会える安心感も良かったです。

最後に...

振り返りを行ない、こんなにも変化をしていたのかと驚きました。

本当にありがとうございます。

朱利先生、トミーさん、そして色々とお手数をおかけした事務局の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

いつかお会いできる機会がありましたら嬉しいです。

一年間、本当にありがとうございました。

(東京都 メリア様)

周りが敵ばかりだと感じて生きてきたので怖かったり苦しかったけど、だいぶ緩和されて生きること自体が楽になった。

もともと好んで一人でいて周りからどう思われるか気になって、一人ランチも気が引けててもやもやしていたけど、今は気にならない。

その日の気分やお財布と相談して自分で選んでいる。

以前苦手だと思っていた会社の先輩と普通に仕事ができている。

時には先輩の思いや考え方を知れて楽しさすら感じる時もある。

弱くて、ずるい自分が大嫌いで許せなかったけど、やっと許せた気がする。

(静岡県 さや様)

この1年を振り返ると、朱利先生を始め、SLSSの皆様、メンバーの皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。
最初は受講をすごく悩んだのですが、受講して本当によかったと思っています。

今までの人生でも、自分を変えようと努力し続けてまいりましたが、この1年は飛躍的な変化になりました。
やはり、一人で不安と戦いながら起こせる変化というのは限界があるのかもしれない。

講座の内容も素晴らしいと思いますし、朱利先生ご自身も魅力的ですし、何より、共に学ぶ仲間がいて、相談できるということがとてもよかったのだと思いました。

WEBで授業を受けると肯定的スポンサーシップが満ち溢れているのが分かるので、自分が少しも否定されずに受け入れられている安心感があり、動画を見る、それだけでいい気分になれるようになってきました！笑

もちろん、21日間しっかり無意識を書き換えることが大事とは思いますが、授業風景を見るだけで、心が落ち着くなんてパワーがすご過ぎます！！
本当にいつも、ありがとうございます。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自分に対する認識が変わった。
被害者意識がなくなり、自分の人生を自分で切り開こうという積極的な姿勢が生まれた。
起きた出来事に対する受け止め方が変わったので、以前は困難なこととして受け止めていたような出来事に対しても対応できるようになった。
以前はなかったやる気がでてきて、仕事などに対する努力もできるようになった。
何よりも日常生活を楽しめるようになった。

この1年を振り返って、起きた変化

●自分自身

以前は、良い感情になりたくてもなかなか出来なかった。
努力をしても、すぐにまた嫌な感情に戻ってしまう。
そして、自己嫌悪するという、ネガティブな連鎖だったが、現在は良い感情を保てる時間が長くなった。

●職場の人間関係

以前よりも尊重されていると感じ、自然体で過ごせ、自分の意見も言いやすい。
もともと良い環境で、あとは自分次第だったのだと実感した。

●家族

特に干渉されず、ちょうどよい距離感で、いい関係を保てている

●経済状態

特に問題なく、よい状態

●体

健康面は良好。

外見についてありのままの自分自身だと受け入れて満足している状態

●友人関係

以前は、友達少なく一人で過ごすことにコンプレックスを感じていたが、今は一人で過ごす時間を心から楽しめるようになった。

これは、自分では大きな前進だと思っている。

●恋愛関係

今までは、さみしいから、周りが結婚しているから、自分を満たしたいからというネガティブな理由から恋人を求めていたことが、はっきりと理解できた。

SLSSで学び、今までの恋愛がなぜうまくいかなかったのかがよく分かった。

自分の感情を隠し、相手の顔色を窺い行動するという、自分では本当は薄々気づいていたが、はっきりとは認めたくない、受け入れたくないパターンをありのまま受け入れることができた。

今は自分で自分を満たし、幸せにできることを学んだので、恋愛に対する焦りやネガティブイメージはなくなった。

到達したい目標はお互いを尊重し合い、ともに過ごすだけで安心し、小さなことを共に喜べるような心許せるパートナーと出会い、たくさん愛を与えたい。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

現状に満足できず、自分を変えたいという強い決心があり、波はあったが、変わるという意思を持ち続けた

自ら、SLSSを受講しようと決め、望んで受講し、自らの考え方を変える努力をし、日々の生活でなるべく、実践するように努めた。

6月クラスのワークを用いることで、起きた出来事に対して感情的に受け止めることが少なくなり、いい感情を保てるようになった。

8月クラスのワークを用い、ネガティブな考えをなるべく避け、ポジティブな考えを保つようにした。

周りの対応が変わり、私の良い気分を保つのを助けてくれた。

自らコップを満たす努力を続け、心に余裕を持ち、周りへの気遣いも増えた。

メンバーページで、メンバーに相談したり、投稿や意見を読むことはとても心の支えとなった。

(大阪府 きょうこ様)

朱利先生、トミー先生、事務局の佐藤さん、この1年、本当に本当にお世話になりました！
本当にたくさんのことを学ばせて頂くことができ、心から感謝しています！！
SLSSに出会うことができた私は、本当にラッキーで、とても幸運だと思います。

そして、SLSSを設立しようと思って下さったこと、本当にありがとうございます！
あんなにわかりやすい沢山の記事を書いたブログを作って下さったことも、本当に感謝しています！！
あのブログとの出会いが無ければ、今の私はここに居ません。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

一年前には、否定的思考が中心でしたし、自分は恵まれてないとか性格悪いとかまで思いがちだった。
人のことを基本は疑ってかかっていたし、周りの評価や人目を気にしすぎてビクビクしていたことが多かったが、今では『人生はいいものだ』と思えるようになった。
自分を大切にする力もついてきて、色んなことに挑戦したい意欲も沸いてきた。

小さなことにも、今まで側にいてくれてた人達にも、今ではとても感謝できるようになった。
私はとても恵まれていると感謝できている。
自分のことが好きだと感じられるようになっている。

人に振り回されているという意識が減り、自分の考えで動けることが増えてきた。
自分で人生を変えていける、自分で全て選択しているのだと実感しやすくなって、他人や周囲のせいにしなくなってきた。
もっとよくなりたい！という向上心がさらに強くなった。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

21日間やることを決めて、意識し続ける努力を継続し、ほぼ毎月振り返りをしっかり行ってきたことが自分の成長を促進し、新たな気づきを得る助けになっていたのかなと思う。

そして、メンバーページにおいて、メンバーの発信する別の視点から気づかせてもらえる機会も多く、そこも大きな助けになっていると思う。

以下、さらに一年後にいただいたご報告メール

私と彼は、この前無事に入籍をしました。
愛のたくさんある家庭を作っていきます！！

母のいない5人での顔合わせでしたが、とても楽しい会になり、お互いに受け入れ、幸せな気持ちが沢山でした。
母に思うところはあるかもしれませんが、それも以前程イライラしたり嫌悪感に思うことはなく、不思議と穏やかに見守っていただけるようになりました。
そして、結婚式にだけは、自ら行くと言ってきて、とても嬉しく思っています。

こんなに穏やかな気持ちにいられることが増えたのは本当にSLSSのおかげです^^*
本当にいつもありがとうございます！！

(東京都 エル様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

- ・明るくなった
- ・きれいになったと思ってます、自分で笑
- ・母が機嫌悪くてもそれにつられる事が少なくなった
- ・職場の人たちとの交流が増えた
- ・趣味を通じて職場以外の同世代のコミュニティができた
- ・～しなければ私には価値がないという思い焦りを感じる事が減った
- ・自分の望む働き方をしたいと意見して受け入れてもらえた
- ・自分が今を選んでいるという感覚が強くなった
- ・私が望めば大体のことは手に入ると思うようになった

(神奈川県 弥生様)

朱利先生
こんにちは。こなつです。
あっという間の1年でした。

SLSSに出会ってからの1年。
普段の生活の中に、今まで見えなかった色々なものがはっきり映し出された新しいスタートになりました。
逆にいままでがどうやって生活していたんだろうとさえ思えます(*^^*)

東京までの往復は毎回気合いが要りましたが、自分で選択して通うということをつづけたことも被害者意識をへらすトレーニングになりました。
また一見なにも悩みのなさそうな普通の女性達も同じように悩みを抱えて、それぞれ幸せな自分に向けて頑張っている姿を見ることで励みになりましたし、なにより朱利先生との絡みは発見が多かったです。

朱利先生のさりげない一言、今まで気が付けなかった壁が、違う切り口からスパッと切り開かれて一段上に登るような。
とても気持ち良い感覚でした。
専門家に頼るのはこういう事かと思いました。

そしてこれは不思議なのですが、SLSSで東京に行った際は何かしらの新しい出会いがあり、セレブな男性に出会ったり、自分のしたいことを頑張ってる人に出会ったり。
本当に良い経験になりました。
(その時々を引き寄せた感満載の出会いです。)

もう一年なんですね。
この1年間で大きな変化は、被害者意識で生きてきたこと、自分への評価や信頼がとても薄かったことに気が付けたことだと思います。

いままで、受け身でも与えられて生きてこれる状況だったのは幸いでしたが、それが当たり前になった結果、ほんとに大切な人や事を逃してきたと思います。
いかに自分が与えられてばかりでそれを強要していたかということに気がつかされました。

自分の頭で考えて気が付いたことは、納得の仕方が違います。
自分で何も選べずただ流されていきてきたのは、自信がないからだと改めて気が付きました。

そのような方向に導いて、私にその力があると気が付けたのは朱利先生のおかげです。
あくまで自分で考える姿勢を作ってくださいようなプログラム、ありがとうございます！

もっと思い通りに生きてもいいんだという気持ちを感じています。

本当の意味での独り立ちです。

良い部分に目を向けて、いいオーラの人やものを一杯引き寄せられるようなわたしに、どんどんなっていこうと思います♪

もっと若いころに知っておきたかった――。

まだ間に合うと信じたいです。

この1年間であった人たちにはほんとうに自分の生き写しなのではないかと思います。

もっともっと、良い人生を。

自分自身を大事にして、ご褒美を与えられるような私になっていきますね。

どうもありがとうございました。

たくさんの気づきがありました。

講座に出会えたことで、人生の方向が変わるきっかけになったと思います。

(愛知県 小夏様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

情熱や挑戦したい気持ちが沸き上がり、今まで退屈だった人生が自分でどうにでも作れるという気持ちになった。

人との関係も今まで受け身で、どうしてもできないと諦めていたけど、自分でどうにでも作れると思ったら、意欲と希望が沸いた。

同じ事をしていても、環境は大して変わっていないけど、幸せを感じる。

心地良く相手を尊重することができるようになり、人間関係が豊になった。

私の人生の目的地が分かった為、迷わなくなった。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

SLSSのクラスに参加、FB（メンバーページ）で皆の投稿を読んで、気づきがあった。

(長野県 スウ様)

朱利先生

1年間本当にありがとうございました！
個別コンサルティングも大変有意義でした。
特に最後に先生がおっしゃっていた言葉に1年間のワークの意味がすっと腑に落ちた感じです。
私は今まで自分で自分の人生を複雑化してただけなんだと、思いました。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

他人の反応に一喜一憂して、相手の心理を深読みしたり、他人責任、他人軸で物事を考えていた。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

他人の反応があまり気にならなくなったので、ストレスが減った。

・恋愛関係

今は特別なパートナーはいませんが、自己信頼が出来るようになったので、最高のタイミングでパートナーと出会うと確信しています。

・親子関係

変わらず良好。以前よりも感謝が増した。

・人間関係

以前にも増して、人との付き合いが楽になった。
いちいち相手に必要以上に気を遣わなくなった。
特に息子に対して、必要以上に怒ったりイライラしなくなった。

・仕事

嫌なことは断る様にした。
結果やりたい仕事だけを出来る様になっている。

・お金

いつも無くなる不安や恐怖があったが、なんとでもなるんだ、と思える様になり、又本当にやりたいことの為だけに使うようになってきた。

・健康

すこぶる健康です。以前よりも自分を慈しみ愛する時間が増えました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

振り返りコンサルや定期的にクラスに参加すると、自分のステージが着実に変化していくのを体感できて励みになりました。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

自分を信頼していたら必ず開けていくので、とにかく自分ととことん向き合う時間を作り、最高の自分とはどんな状態なのか、内観していくのをお勧めします！

（東京都 maru様）

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

この先人生どうなるだろうか？ と考えてると暗い気持ちになってました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

楽観的に毎日過ごせる様になった。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

他のメンバーの21日間習慣づけさせる工夫の話とか助けになりました。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

感情は振り子みたいで、落ち込んだり、元の感情に戻ってしまう時もあるけれど、SLSSに通い続ける内に、徐々にプラスの感情を感じる事が多くなるので、安心してください。(^-^)

（東京都 ゆき様）

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

参加前の私はほとんどの時間バリア下部の感情を感じていました。

当時は人生なんていつ終わってもいいと思っていましたし、自分の全てを否定していたので、人に何かを伝えることはおろか、人と話すたびに周りがみんな自分より優れているように見えて自分と比較して「やっぱり私はダメだ」と思ったり、今思うと相手にその気はなくても否定されたような気分になって攻撃的になってしまったり、嫌われるのが怖くて言いたいことを言えなかったり、喜ばなければいけない、笑わなければいけないと思うことが多かったり、独りになるのが怖くて人に気に入られようと表面上はいい子に見えるように振舞ったり相手を褒めたりして、人とのコミュニケーションに多くの問題を抱えていました。

それが今では人と過ごす時間がとても楽になりました。

付き合う人も少しずつ変わってきました。

気に入られようとしなくても、仲良くなる人とは自然と仲良くなるとわかって、自分を抑えてまで相手に合わせたり、好かれるために行動することがなくなりました。

私は私でいいんだ、と思えるようになり、苦手なものは苦手、他の人が面白いと思うものを面白いと思えなくてもそれはそれでいいんだ、と自分の感情に素直になれるようになりました。

四六時中嫌な気分支配されていた感情も、今ではベースの感情が楽観や希望などに変わったように思います。

人生が息苦しくて生きづらいものから、楽しみを見出そうと思えるものになりました。

前までは他人の言動にいちいち左右されて、例えば人によって態度を変える人がいると、その人が直接私に何かしてきていなくても、あの人は嫌な人だ、あんな人にはなりたくない、あんな人は表面上の友達しかいないに違いない、あんな人は不幸になればいい、とずっとその人のことを考えてしまっていました。

当時は考えたくなくても考えてしまっていたのですが、今はどうしてあんなに嫌な気分になる人のことを考えることに心を占拠されていたのか不思議です。

他人がどうあっても私には基本的に変えることはできません。

でも自分の気分はいつでも自分がコントロールできるため、自分がいかにいい気分にいるか、ということに集中できるようになったのだと思います。

これまで人生は「生きなきゃいけないもの」でした。

死ぬことは怖くてできないけど、生きていたくはない、と思っていました。

それが今では自分のことを大切にしたい、人と思いやりのある関係を築きたい、という望みを持つようになりました。

SLSSでの一年が私の人生に与えた一番大きな影響は、人生の暗黒期(と私は呼んでいます笑)であった、生きていたくない、という状態から抜け出すことができたことだと思います。

これからは望む状態を実現させて人生をもっと楽しみたいと思っています。

以前は自分の中にある感情が他人が知って良い気分になるものではないと思っていたので自分の感情に素直になることができませんでした。
今は自分にないものを持っている人のことを素直にすごいなあと思えるようになったので(以前は嫉妬したり比較して自己嫌悪していました)、感じたことを素直に表現できるようになり、表現するとその気持ちがさらに大きくなり、ポジティブが増幅する感じがとても楽しいです。
自分のことを前より好きになれています。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

SLSSで高いステージの 패턴の特徴を知れたことが大きかったです。
これまではエネルギーを消費するだけの過ごし方でしたが、そうじゃない世界があるということを知れて本当に良かったです。

私には、7月のワーク、1月のワーク、2月のワークがとても大きな効果がありました。
また、携帯のメモ帳に、「〇月〇日から〇月〇日まで続けること」というメモを作り、その月で21日間続けると決めたことをいつでも見返せるようにしたのが大きかったです。

最初の個別コンサルティングのときにワークをすることができない、と相談させていただいたのを今ふと思い出しましたが、月の大半をワークをできずに過ごしていた一年前に比べて、1日のうちに何度もメモ帳を見るようにして意識し続けるようになれたのだな、習慣を変えられたんだな、と思いました^^

私は徐々に変わっていった部分もあると思うのですが、瞬間瞬間で、無意識に刷り込ませようとしていることの意味を理解できた！と思えるようなことが2,3回ほどありました。
自分の中に落とし込めていきなりストンと理解できたことがありました。
いきなり訪れるそのような瞬間が私が変わる大きなきっかけになったと思います。
言葉で理解しようとしている状態ではきっとまだ無意識は書き変わっていなくて、実感を持って理解できたときに初めて無意識が書き変わるのかなと思いました。

(東京都 アナ様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

- ・人の目を気にしてしまうこと
- ・失敗を過剰に恐れてしまうこと
- ・落ち込むと無気力になって「やっぱりダメじゃないか」と感じてしまうこと
- ・人とうまく付き合えないこと

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

・親子関係

前は、話していて感情的になることが多かったのですが、最近は、「何が嫌だったのか」とか「こうしたい」などを具体的に伝えられるようになったように感じます。

・職場の人間関係

前よりも、腹が立たなくなったし、腹が立っても、あまり引きずらなくなりました。

・人間関係

SLSSにクラス参加するときには、できるだけ自分からも話しかけたりするようにしています。
前よりも「自分はどう思われているんだろう」と気にする頻度は少なくなったように思います。
メンバーの人たちとも、いろいろ交流できたら、と思うようになりました。

・仕事

時短の契約社員で働けるようになりました。

・性格

前みたいに、なんだかわからないけど泣くほど苦しい、みたいなことはだいぶ減りました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

- ・他のメンバーの存在
- ・メンバーページ

他の人たちも一緒にがんばっているんだということが励みになりました。

他のメンバーと実際に話すことで、私一人じゃないんだと感じられました。

私はずっと、理解されないと感じてきたけど、そんなことばかりじゃないかもしれないと、今は少しずつ思えてきています。

個別コンサルティングも、頭の中を整理する助けになりました。

振り返りレポートも、書いているうちに頭や心が整理されていく感覚があります。

・できるだけクラス参加をしたこと。

なかだるみみたいなことが起こっても、なんだか今日はいける気分じゃないみたいなことがあっても、クラス参加すると「また一か月がんばろう！」と気持ち新たにできました。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

時間をかけて定着させていくことができるから、根深くてもきっと少しずつでも改善していけます。

自分の問題に向き合っている人たちと一緒に話し合えるのは、安心感があるし、楽しさもあります。

なかだるみが来ることもあるけど、クラス参加すると他のメンバーとお話もできるので、私も一緒にもっとがんばろう！と気持ち新たにできて、励みになって、続けていきやすいです。

(千葉県 かな様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

豊かさっていまいち分からなかったが感じられるようになった。

奉仕＝偽善的 お金＝汚ない？ 悪？ という概念がなくなり、少しずつ自分から与えたいと思うようになってきました。

私がかわり、一緒にすんでいる母や父も話し方が柔らかになり優しくなった。

成功体験の本を読んでも 今までだったらふわふわして現実味がなく理解できなかったが、こういう感じなんだろうなあと感じられるようになってきました。

また、読んでそれっきりでなく本に後押しされてやる気がみなぎってきてくるようになりました。

今まで自分に自信がなかったのを知りました。

知らず知らずのうちに、人から認められたい・奪おう奪おうとしていたんだと知りました。

自分を直視できるようになってきました。

SLSS を一年間受けて すぐに変わらない、変わったと思っても何か起こればまたもとに戻ったりとかなりめげそうでしたが、それでも一年間できて、一年間も続けた自分すごい♪& 1 歩 1 歩続けることの大切さを実感することができました。

これから何か起こっても、自分やインスピレーションが助けてくれるので、何が起こっても平気だと感じています。

(兵庫県 ひめの様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

・イライラしやすく、自分はいつまで反抗期から抜けないんだろうかと悩んでいました。
声に出せない環境でも、頭の中はいつも自分以外の人への悪態でいっぱいでした。
怒らないようになりたくても、こんなに私を怒らせる事ばかりが起きている、こんな中イライラせずにはいられない！と思っていました。

負けず嫌いな所もあり、それを自分の長所だと思っていました。
周りの人に、いつも敵対心を抱いて接していて、何についても負けたくないと思っていました。
ですが、負けたくないあまり負けそうな事には手を出さない自分がいることを残念に思っていました。

もっと広い世界を知りたいのに、広い世界に生きる人の事を批判したり、負けそうだと感じると手を出さなかったりして、とても狭い世界で息苦しく生きているように感じていました。
自分ではどうしようもない事があると、悔しくて悔しくて仕方ありませんでした。
そんな時、家族に「性格のキツさが顔に出てる。それはやっぱり周りの人に伝わるよ」とまで言われて、本当に変わりたいと思いました。

・家族や友達に愛されてないと感じることがありました。
本当は気遣われていても、疑ったり、素直に受け止めたりすることができずにいました。
更に、素直に受け止めている人のことを心の中で批判していました。

・たくさん努力したら報われると思いたいの、努力すればするほど自分が苦しくて、自分の努力の方向が間違っているんじゃないか、と感じていました。
がんばれば頑張るほど、どんどんハードルが上がって行って、越えるためにまた頑張って...終わりの先も見えない、そして最後には自分は負けて、たいしたことのない人生を生きていくのかも知れないと思うと、恐怖心が湧くことがありました。

・いつもキラキラの笑顔で輝いていて、人から憧れられたり、うらやましがられる人生を歩みたいと考えていました。
すごい！って言われたい。それだけの何かを手に入れなければ！と必死になっていました。

・仲がよく、なんでも話せる友人が居なかったのも、友達の集まりに呼ばれるために、何かスキルを身につけようと、これまた間違った方向に頑張ったりしていました。
そして、方向を間違えた自分に気づくときに自己嫌悪に陥っていました。
(結局集まりに呼ばれたのは「私」ではなく「私が持っているスキル」だったので、友人の集まりというよりは、仕事の様でした)

- ・人のことが羨ましくて仕方がないことがたくさんありました。
「あのひとは親がお金持ちだから」
「あの人は才能があるから」
「あの人は東京に住んでるから」
といつも言い訳ばかりして、何もしない自分が嫌いでした。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

- ・怒る回数が圧倒的に減りました。
敵がいなくなって、怒ることが減り、気持ちが穏やかになって、生きやすくなりました。
- ・愛情は、受け取ることもできるけど、自分から湧かせると知って、湧かせ方を学んだことで、自分の中に、たくさん愛情があることに気づけました。
人から愛されたい、とか愛情をたくさん注がれている人をうらめしく思う気持ちが消えました。
- ・自分自身を認められて、つられて周りの人も認められるようになりつつあります。
そのおかげで、人を信じていろいろ任せて、自分のやりたいことに集中できるようになりました。
- ・自分のことを尊重できるようになったので、人の発言や行動で傷つきにくくなりました。
- ・エスカレーターを逆走する話を聞いて、自分がやっていた「間違った方向への努力」ってこれだったんだな！って思いました。
今は、自分が何もしなくても全部うまくいっている気がして、楽しいです！
(以前は自分が何もしないのにうまくいくと、自分に存在意義が無い気がして、とても悲しく感じていたのを懐かしく思います。笑)
- ・周りの人に協力してもらえる機会が増えた。
- ・誰かにやらされていると感じる事が減った。
- ・世間に抱いていた恐怖心が減って、好奇心に変わった。
- ・嫌なものはいや、と断れるようになった。
- ・楽しく過ごせる時間が増えた。

- ・何に対してなのかよくわからない恐怖心や不安が無くなった。
- ・誰かと自分を比較することが無くなった。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

- ・ワークにきちんと時間をとって取り組んで継続した。
- ・レポートが有効だった。

・地味に強く助けになったものは、スマホのアプリです。
最初はなかなかワークを実践できなかった私ですが、数ヶ月経って、習慣を継続させるためのアプリを知って、導入してからは、ワークの実践率がすごく上がりました。
ワークをしたことを記録すると、「〇日」と継続日数もでるので、モチベーションの維持にもつながりました。

・動画はクラスに出席しない私にとって、スクールそのものです。
何回も見ますが、何回見ても発見があるし、より理解を深められます。
そして、実践して疑問が湧いたら→見る→また実践するを繰り返します。
実践すると初めて湧いて来る疑問もある程度は解消するし、後々ネガティブな感情などの局面に遭遇した時、朱利先生の声で解消方法を思い出すことができました。

・メンバーページ、他のメンバーの存在は、疑問を解消したり、励まし合うだけの存在ではありませんでした。
私が気付けなかったクラスの大事な要素について話していたりするのを読むと、もっと理解が深まりました。
メンバー同士や朱利先生とのやり取りを読んで、自分でも気づけなかった自分自身のモヤモヤした感情を納得して解決できたこともありました。
読んでいるだけでも発見がありました。

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

何かや誰かに勝った時の達成感よりも、もっと清々しくて楽しくて、誰とも競わなくても、もっと自分を変えられる方法がありますよ！

(熊本県 A.N様)

前は人からうらみ 憎しみ 怒りを感じていましたが、今では、やさしさ 思いやり 愛を感じられるようになりました。
先生からも、愛 やさしさ 思いやりを感じます。
そして、わたし自身も幸せを感じるようになりました。
本当に一年間ありがとうございました。
感謝しております。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

人間関係に悩んでいました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自分自身が人から愛してもらいたい。喜んでもらいたい。感謝されたい。など、～してもらいたい。という思いが強かったのを、強く感じました。
そして、自分を大事にしていなかったことに気づかされました。
特に、未来に関しての恐怖不安が大きかったです。

自分の行動や相手の行動に対して相手を責めるか、自分を責めるかをくりかえしていました。
自分を責めることにより、自分を否定していたんだと気付きました。
自分の価値観で相手を変えようとしていたことにも気づきました。
結局は、相手から～してもらいたい。という思いから行動すると、自分が期待したことが、相手から返ってこないと相手を責めたりしていたんだな。と思います。

・親子関係

私に対して、否定的でしたが、なんか肯定的になりました。

・人間関係

以前憎しみを感じていたパートさんは、私の心が楽になったら、自分から辞めるといいました。
今は、愛を感じるパートさんがいます。
気持的にすごく楽です。

(神奈川県 さゆり様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

・大きな悩みは4つありました。

A. バリアステージとバトルステージを行ったり来たりするパターンに悩んでいました。

受講当時のベースは『不安』（と恐怖）で、自分を抑え込んで我慢を続けるものの、その限界に達すると怒りの感情をぶちまけてしまい、自己嫌悪に陥る・・・というパターンを繰り返していました。

B. 自分に自信が持てない事に悩んでいました。

自分の事がとにかく嫌で嫌でたまらず、なんとか性格を変えなければと自己啓発の本を読んだり、別のワークショップに参加したのですが、一時的に気分が高揚するだけで、また元に戻ってしまうという事を繰り返していました。

C. 人間関係がうまくいかず、相手の事を信用出来ない事に悩んでいました。

具体的にはいつも「いじめられっ子」の立場にあり、どこへ行っても必ず攻撃の的にされ、対人恐怖症に陥っていました。

また、家族含めて誰の事も信用出来ず、どんなにいい事を言われても「この人たちに私の何がわかるのか」という冷めた目で見えていました。

D. 母親との関係（共依存の状態）に悩んでいました。

母親に対しては親として感謝している部分もありつつも、正直憎しみの気持ちがありました。

しかし、「こんな私で母親に申し訳ない」という罪悪感も併せ持っており、このままの関係ではお互いにダメになると自覚しつつ、なかなか共依存の関係から抜け出せないでいました。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

自己不信や自己嫌悪の感情が薄れ、「人と違っていてもいいんだ、私は私で生きてても大丈夫だ」と自分を肯定する事が出来るようになってきました。

ここまで成長してきた今の私なら乗り越える事が可能だと思えるようになってきました。

今まで「ありのままの自分で生きてはいけない」と自分を完全否定してきた私が、「本来の自分を取り戻そう」と考えられるようになったのはある意味大きな変化なのかもしれません。

対人恐怖症については完全ではないものの、乗り越える事が出来つつあります。

運動が大嫌いで、どんな簡単な運動でも途中で止めてしまう事がほとんどだったのですが、約半年前、突然、「一生続けられる簡単な運動をやろう」と思い立ち、毎朝実践するようになりました。

また、約3ヶ月前から毎日朝と夜に簡単なヨガをやるようになりました。

これはPMSと生理痛の改善を目指して始めた事ですが、今までは「まあ生理だからしょうがない」と放置していたのが、急に「自分の体についてあまりにも無頓着すぎる、少しでも快適に過ごしたい」と考えるようになり、身体を動かすに至りました。

そういえば、これまでバラバラだった生理周期（1年止まったこともある）が最近になって26～28日で安定するようになりました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

・個別コンサルティング

第三者の視点を入れながら頭と心の整理をする事が出来る個別コンサルティングは、壁にぶつかって自分を見失いそうになりかけた状況で大いに助けられました。

・朱利先生のブログ

私はメルマガに登録して定期的に読めるようにしていますが、ちょっとした悩み事がある時や、元気がない時に助けて頂いていました。時々、悩んでいる事にドンピシャな内容のメールが届いたりして思わず拝んだ事もあります（笑）

・毎月送信される「振り返りの実践を行いましょう」メールの、メンバーさんのレポート紹介&解説と質問応答

「他のメンバーさんは目まぐるしい成長を遂げているのにまだまだ自分はダメだなあ」と他のメンバーさんと比較してしまう思考パターンに陥った時に、はっと目を覚まさせてくれます。

また、質問応答のところでは自分も疑問に思っている事だったりする事が多く、いつも有り難く読ませて頂いています。

また、以下の2つは特にコミュニケーション関連で大きな効果があったと実感しています。

- ・出来る限りクラス参加した
- ・なるべく安心環境作りに参加するようにした

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

「変わろう」という意思があれば、必ず変わる事が出来ます。
すぐに効果が感じられなかったり、習った事がうまく出来なかったり理解出来なくても大丈夫です。
焦らず自分のペースで取り組み、学んだ事をしっかりと積み重ねていけば、必ず実を結ぶ日がやってきます。

それでもやっぱり不安になったりする事も多々あると思います。
そんな時はメンバーページやレポートシステムを大いに活用してみてください。
講師の安富朱利先生を始め、必ず誰かがあなたのサポートに回って下さいます。

また、あなたの勇気ある発言が他の生徒さん達にとって大きな学びに繋がります。
とは言え、ちょっとこれは表に出にくい悩みなどもあるかと思うので、その場合は有料ですが個別コンサルティングを活用して、朱利先生とじっくりお話をしてもよいと思います。
いずれにしても、不安や悩みはそのままにせず、出来る限り伝える事をお勧めします。

あと、もしスケジュールが合えば、クラス参加される事をお勧めします。
私は人間恐怖症で、人と話す事がとても苦手なのですが、クラスに参加する事でだんだんと自信が持てるようになりました。
SLSSは安心環境作りに重点を置いているので、こういう場が苦手だな、と思う方にこそ是非来て頂きたいです。
きっと大きな自信に繋がっていくと思います。
この一年があなたにとって素晴らしいものになりますように！

(神奈川県 藤田様)

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

人生を創造するのは自分であり私の人生は私によって悲しい物にも楽しい物にも変わりうる物だと実感しました。
ただ起こる事を受け身でしか捉える事のできなかった私にとって人生というものの見方が変わりました。
ただ流されて生きるだけでは今と何も変わらない、変わりたければ自分で変えていく以外ない事を痛感しました。

今まで漠然と嫌な感情しか感じる事のなかった私の人生から、嫌な感情で過ごす事が少なくなりました。
又、自分の望みを知る事によって、私の自分の気持ちを知らりたいというSLSSに入った目的も同時にできる部分がありました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

常に変わりたいと思う気持ちだけは持ち続け、スクールに行ける時は行き、行けない時でもウェブ受講を行い続け上のステージの世界や考え方を学んだ事で上のステージの知識が増え少しずつでも取り入れていったのでこの変化が起きたと思います。
上のステージの世界を知るという事はすごく大きな経験となりました。

毎月の振り返りを行なった事も良かったと思います。
毎月振り返りを文章にして書き出す事によって自分が何を考えているか知れて成長を感じれたり課題の整理ができました。

後、個別コンサルティングも大きな助けとなりました。
一人では気付けなかったことや分からなかった事を解決する事によって成長が進んだと思います。
シュリ先生の目線でアドバイスして頂き自信に繋がったり目から鱗の気付きもありました。

(東京都 りい様)

朱里先生、トミーへ

一年間ありがとうございました。

去年は厄年でもあり、デトックスの1年でした。

8月ごろまでマリッジブルーでしたが、彼がとても優しい人なので、この人は大丈夫という信頼感と人としての尊敬の念に変わって、不安はありますが、前向きに、頑張っていこうo(^o^o)と思えるようになりました。

そう思えるのもSLSSのおかげだと思っています。

受講を決意した自分にも誉めてあげたいです。

SLSSに受講していなかったら、人も自分も信頼するなんてできなかったと思います。

引き寄せの法則も使いきれなかっただろうし、ハートフルコミュニケーションも一生知れなかったかもしれないと思うと、しみじみ、クラス受講して良かったなあ〜と感じます。

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

職場、家族の人間関係

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

いつも感じていた疎外感や孤独感がなくなった。

恋愛関係

彼の誕生日やデートなど、何か私がプランニングする時はSLSSの目的を明確にする準備をおこないます。

そうすると本当にその通りの結果になるので、今後も是非活用していきます！

人間関係

恐怖心とか不安感が減って人との距離が縮まった。

この人は絶対大丈夫。と信頼できるようになってきた。

仕事

人間関係のストレスがほとんどなくなったことで目の前の事に集中できるようになってきた。

性格

イライラしたり鬱状態がほとんどなくなり、いつも穏やかで落ち着いた状態が格段に増えた。
それによって、彼も心が安定するようになった。
彼は一人にいるときは常に安定する術を持っているそうですが、私の影響は受けてしまうとのことでした。

健康

前はなんとなくすぐれない状態もありましたが、今は職場の人からいつも元気だね～！と言われ本当に元気で、ほとんどだるさもなくなりました。

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

気持ちが下がった時、やる気が出ない時。
メンバーページ、頑張ってる姿を学ぼうとしている、成長しているメンバーの存在

(静岡県 ローラ様)

安富朱利 先生

最後の二回はクラス参加出来ずに残念でしたが、一年間なるべくクラス参加しながら受講させていただいたことは、私にとってよい経験になりました。
大切なことを沢山思いだすきっかけを与えていただきました。
本当はシンプルなのに、余計なルールや思い込みで重くしていたものが、剥がれてスッキリな毎日です。

一番の気掛かりだった娘ですが、高校に進学してからは見違えるように羽を伸ばして好きな事を楽しんで、友達とワイワイ楽しんでいます。
遊びと部活でほとんど家に居ず、勉強していない割りに成績も上がり...エゴの縛りをいづらか解いてあげられたのかなーと思いました。

『嬉しい』を感じる日々が、ずっとこれからも定着していくのが楽しみです。
私ももちろんですが、みんな生きてる間に今をめいっぱい楽しんでよ～！って気持ちでいっぱいです(*'~')♡

これからも先生の益々のご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げます。
一年間お世話になりました(^ω^)
ご縁があり、朱利先生とお会いできたこと、嬉しかったです。

(神奈川県 フクちゃん様)

・前は『人のためにやる』『人に期待されてるからやる』とか、自分以外の人中心に考えて行動することが多かったけど、今は時間がかかっても自分の気持ちをはっきりさせて『私がこうしたいからこうする』という行動パターンになってきた。
少しずつ芯が強くなってきている気がします。

・体重が6kg減って少し見た目が変わりました。

・家族が明るくなりました。

うちは兄が鬱病で、高校生の時から学校に行っていないし、今も仕事してないんです。(たまに外には出てます。)
大抵はずっとリビングでパソコンしたり、部屋にこもって「死にたい」とかネガティブな独り言ばかり呟いたりしているのですが、最近、母が仕事から帰ってくる前にお皿を洗ってお風呂を洗って干している洗濯物を部屋の中にいれてくれています。
嫌々やっているわけではなく、自分からやっているようです。

母もパートからフルパートになってから仕事がすごく忙しくなって、毎日家に帰るとものすごく疲れた顔をしてご飯を作っていたのですが、最近何となく元気です。
「仕事は覚えることがたくさんあるし大変だけど、覚えてできるようになるとやりがいを感じるから、今はパートの時より充実してる」と言っていました。
元気になってよかったです。

私も、前は疲れやすくて、疲れに引きずられて感情がネガティブになってしまうことが多かったのですが、今は疲れているのと感情を分けて考えられるようになって「疲れてるんだな。家に帰ってゆっくりしたらワークをやろう」と考えられるようになりました。

・『全てのことは自分が引き寄せている』という自覚がしっかりできていました。
いい気分でいることができていたときは、家族がすごく元気で明るいんです。
なかなかネガティブから抜け出せないときは、父が愚痴っぽくなったり、母がものすごく疲れて帰ってきたり、兄が落ち込みやすくなっていたり、家族の誰かが喧嘩をしたりします。
自分が前向きでいることで、周りの人にもいい影響を与えられるんだなと思いました。

周りが自分の内面の鏡で、全部自分が引き起こしているんだと考えたら、すごく気が楽になりました。
周りの人がどう思うか前ほど気にならなくなりました。
被害者意識から脱却しつつある感じ・自分で人生を創れている感じが少し出てきて嬉しいです ✨

(奈良県 愛様)

SSLSでたくさんの仲間と出会い、自分についてこれでもかと向き合うことができてわたしは1年前の私よりも変化しました。
立ち向かえるように変化できたことは自分にとって大きいことです。
この大切な心の変化を更に大きくできるように朱利先生から教えていただいたワークを最大限活用していきたいと思います。

1年間本当にありがとうございました。
わたしにとって、ワクワクする時間を過ごすことができました。

以下、さらに一年後にいただいたご報告メール

朱里先生へ

ZEROです。
今年5月に判明した発達障害からくる自分を追いこんでいた原因を少しずつ受け入れ、道を歩いていく決意を固めていく1年間でした。

この1年は本当にとってもアクティブでした。
自分に出来ることは何でもかんでもやってみたくて仕方なかったです。
発達障害と診断されてから、それを訓練するための施設に通うことを即決し、手続きも自分で行い失業から半年を待たずに入所しました。
どうしたら、自分のいたいと思う会社に上司や同僚に会えるのかを1月クラスのワークをやってノートに書きまくりました。
結果的に就労移行支援という場所を教えられ、理想の場に踏み出す1歩を引き寄せる事ができました。

通っている間も、自分で役立ちそうなことは何でもやりました。
ようやく自分の人生は自分で作り出すということがわかり始めたんだと思います。

そして強くなったなとも感じます。
これまで自分では向き合えなかったトラウマの深い部分を手放すことができました。
憎んで憎んでいつまでも抱えて傷つく日々を捨て去ったんです。

過去に捕らわれず、今を生きるということを今はやれていると感じます。
未来は今の繰り返しの結果なのだから、今をどう気持ちよく過ごすのが大事なのだと理解しました。
このために、自分が今何を感じているのかを大事にするようになりました。

(千葉県 ZERO様)

【SLSSに参加する前に悩んでいたこと】

夫との関係。
もっとリスペクトして大切にしたいのに不満なところばかりに目がいってしまった。

仕事に関して。
仕事内容は退屈でルーティンだった。
職場の人間関係も、退屈で嫌な人が多く毎日憂鬱で、安定と引き換えにこれから30年も人生をただやり過ごすだけなのかなと不安だった。

【SLSSに一年間取り組んだことで変化したこと】

夫と離婚して、自分らしく生きる事を選択出来た。
会社で異動があり、行きたかった職場に異動できた。
優秀で大人な人が多く、やりがいもあり、大変だけど充実している。

・恋愛関係

夫と離婚して、自分らしく生きる事が出来るようになり、これからの出会いに期待を持てるようになった

・親子関係

親の期待に答えることより、自分らしく身軽にある事を優先しつつ、配慮も出来るようになった

・人間関係

新しい友人が増えたり、以前の友人とまた会うようになったり、刺激を受けるようになった。

・仕事

行きたかった職場に移れた。

・お金

捉え方が変わった。なんとかなるものだと思えるようになった。
以前は特に困っていないのに漠然とした不安や、お金持ちじゃない事にコンプレックスがあった。

・性格

穏やかになった。以前はイライラしたり、怒りっぽかった

【一年間取り組むうえで助けになったもの】

動画やPDFの資料を見返した

【一年前の自分と同じ状態で悩んでいる人へのメッセージ】

もし、今何か辛くても、捉え方も状況も変えることが出来るので、是非取り組んでみてほしいと思います
1人で本を読んだりネットで調べたり、ばらばらと講座を受けるより体系的に学べるのでオススメです

以下、さらに一年後にいただいたご報告メール

シュリ先生

実は、妊娠、再婚しバタバタしていました
SLSSに取り組んだことで、離婚し、理想的なパートナーと結婚できました
ありがとうございました^_^

(神奈川県 クレア様)

And more...

ほんの一部ではありますがSHURI Life Stage Schoolでステージアップに取り組まれた皆様の
感想の声をお伝えさせていただきました。

あなたのスクール参加後の未来のイメージの参考になれば幸いです。