

今、あなたがやりたいことに 優先順位をつけて 人生を進んでいく

わたしのカウンセリングのコンセプトは
「Here & Now」です。

恋愛が上手くない原因を深層心理や自分の過去にさかのぼってつきとめ、その上で、「今、ここにいる自分」を認めて、受容することももちろん大切なんですが、「今、ここから」何をどうしたらいいかがわからなければ、そこから先に進むことができませんよね。

今、恋愛に迷っている女性が多いのです。出会いがあってもそれが恋愛に育たないとか、恋愛しているのに、結婚への展望もなく、どこからゴールが定まらないとか。

それはなぜ？
それは恋愛にビジョンがないからだとわたしは思うんです。
もちろんあなたにだって、恋愛について思い描くいろんな理想像があるはずですよ。彼氏のタイプはこうで、年収はこれくらいで……と。

でもあまりにたくさん条件をつけてすぎて、どこにもいない人を探していませんか？

ために条件をひとつに絞って考えてみましょうよ。

男性を経済力で選ぶとしたら、結婚相談所に行けば、男性を年収で選べる情報が豊富に揃っています。

もしあなたがパートナーと趣味や価値観を共有したいというなら、最近インターネットのプロダクションを通じて、恋愛がスタートするカップルもあるんです。

条件を絞れば、自分がどんなアクションを起こせばいいか、おのずとわかってくるはずですよ。

恋愛もそうだけど、人生にもビジョンを持ってください。それを書き出してみましょうよ。

将来こんな暮らしがしたいとか、あれが欲しいとか、あなたの夢や欲望を全部書き出してみてください。

もうこれ以上出てこない、というところまで。

それがぜんぶできましたら、今度は削っていきます。今、自分が本当

にやりたいことを残して、それに優先順位をつけてみてください。

さあ、これで今、あなたがやりたいことを実現するために、何からはじめたらいいか、だいたいぶはつきりしてきましたでしょうか？

恋愛も同じです。
今あなたが欲しいのは、恋愛をエンジンにしたいのか、それと

も生涯のパートナーを探しているのか。それがはっきりわかっているのと、いくら多くの男性との出会いがあっても選ぶことはできません。

誰かを選んでみて、その選択がまちがっていたら、また選択し直せばいいんです。

選択のこそ人生の醍醐味であり、その積み重ねが人生ということなので、選んでください。

恋愛は本気でしてください。
誰かといかに付き合っても、いかげんにセックスして、本気で好きでもないのに離れるのが怖くなる

(これは分離不安という心理現象なのですが)。

本気で好きではないけれど、一緒にいて寂しさがまぎれるから離れない……そういう人は多いですよ。

でもその人を本当に好きではないから、別れるのも実はそんなに怖くない。

そんな恋愛に慣れてしまうと、だんだん恋愛を本気で求めなくなっていくものです。出会いは少なくないのに、それが本物の恋愛に育っていかないのは、本気で求めていないからなんです。

だからあなたが本気で好きではない人や、本気であなたと向き合ってくれない人とは、どこかの時点できっぱりと別れなくてはなりません。

そのタイミングを見極めることが大事です。

結婚したいのに彼が妻帯者だとしたら、あなたの未来に展望はありません。不倫関係をズルズル続けてはいけません。

浮気や借金を繰り返す男とも別れるべきです。一度で直らないクセはずっと続いてしまうものなのです。

今の彼氏とは、あなたの夢や欲望が実現できないとわかったら、あなたはそこできっぱり選択し直すなくてはなりません。

それが、あなたが人生のビジョンに向かって、やるべきことの優先順位をつけて進んでいく方法なのです。