

6月9日 エリカさんコンサル

【受け取った疲れを手放す儀式】

マッサージをすると、相手の心の疲れを受け取ってしまいがちです。
だからこそ、それを払う儀式が必要になってきます。

- 手をパッパッと振る
- 手を洗う
- うがいをする

これによって、受け取った疲れを「手放せている」というイメージを持つことがとても大事です👍

また、マッサージ中のイメージとしても、
「相手から疲れを吸い取ってあげるイメージ」より
「相手と自分の間でエネルギーを循環させるイメージ」を持っていくと、
受け取りにくくなり、疲れにくくなるはずです^^

【人間関係を温める、カウンセリングの技法】

理解、共感、称賛、希望

【目的を生きる人の断り力】

キーワード「わたしが断っても、相手の人生は壊れない」

これは、多くの人が抱えがちな「断る＝嫌われる」という思い込みを手放す魔法の言葉です。
むしろ、目的を持って進んでいる姿に「刺激を受けて、相手が変わること」だってあるのです。

● 優先順位＝愛の順番

目的を持って進んでいる人は、限られた時間とエネルギーを「最優先したいこと」に注ぎます。
これは「冷たい人」だからではなく、「本当に大切な人（自分も含め）」を大切にしている証です。

- ✅ 誰かの顔色で生きるより、誰かの希望になって生きる
- ✅ 誘いを断ることは、相手を否定することではなく、自分を信じること

この視点を持つことで、罪悪感ではなく「信念」が支えになります。

断り方テンプレ：やわらかく、でも芯のある表現

- ① 【感謝】誘ってくれたことへの感謝
- ② 【現状共有】今の自分の状況や優先事項を丁寧に伝える
- ③ 【フォロー】「またの機会」や「落ち着いたら」など未来への余白

断ったあとのフォロー：未来を感じさせるひと言

断りっぱなしではなく、「あなたとの関係は大事にしたいよ」という余白を残すと、相手も安心します。

【ギバー（与える人）と、テイカー（もらう人）】

エリカさんは「与える人」です！

人の喜びが、自分の喜びと感じる。

「だから、進んで人を喜ばせたい」と純粋に感じられる人です 🍊

そういう「与える人」こそ、深く付き合う相手を選ぶべきなのです。

一番いいのは、自分と同じような「与える人」を大切にすることです！

そして「もらう人（エネルギーを搾取する人）」とは、人間関係の優先順位を心の中で下げつつ、一定の距離を置いて、それ相応に大切にすることです。

与える人の間近に「もらう人」がいると、
ひたすら与える人が消耗してしまいますからね…。

一番いいのは、
自分がエネルギーを与えると、
相手もさらにエネルギーを与える。
そういう「エネルギーが循環するような」人間関係なんです^^

【集客と Line について】

おっしゃる通り、これからは「集客」が大事になってきますね！

引き続き、インスタグラム、広報などを実践していただきながら、
他の有効な集客集団を見つけていきましょう 🍊

まずは、足つぼ塾の仲間たちから「皆はどんな方法で集客しているのか」をリサーチして、共有していくととても良いと思います！！

引き続き、がんばってまいりましょう！！

今日からグランドオープン。東京から応援しております 🌈💡