



以前の私は、毎日のように他人の言動や顔色と気にし、人と比較して卑屈に思ったり、無意味に心配して焦ったり、いつも悩みを抱えて生きており、“何故自分はそんな風に思っているのか客観的に見てみたい。この苦しみから抜け出したい”と思い、TKNバ理サロンの門を叩きました。

講座を通じて、ムカ少期の環境や経験が今の自分に大きく影響し、“私は、自分というものがなく、いつも相手に依存して生きている”、自分に自信が持てず、人の真似ばかりしてきた私、自分の事を決められない私、誰かに認めてもらうことでしか自分を保てない、弱くて未熟な私がそこに居ました。最初はそんな自分を認めることができませんでしたが、講座が進んでいく中で、“こんな自分でもいいんだ。これが今の私。今から自分を作っていけばいい”と思えるようになりました。

悩みのからくりに気付き、生きる姿勢を見直したことで以前より生きやすくなったと思います。

今では、自らの体験と活かし、少しでも悩んでいる人のサポートができればと思い、バ理カウンセラーを目指して勉強に励んでいます。