

心のケア施術のご感想

Kさん（仮称・女性）

ご依頼：心のケア（自分を責めている、否定している）

以下、クライアント様のご感想です。

自分の感覚で体感をお伝えしたいと思います。
なんとお声がけ頂いたか忘れてしまったのですが、
負担にならないようにお気遣い頂く言葉とともに、
その場を少しだけでいいので思い浮かべてくださいと聞かれたと思います。

内容は中身についてお話しすることはなく、
あくまで自分の心の中だけで思い浮かべました。

施術が始まって少し経ったくらいに、
頭の前部分がもわもわするような感覚がありました。

続いて、原因となっている記憶を思い浮かべると、
胸がぎゅっとなっていたその感覚が、少しずつ緩くなっていく印象を受けました。

最後にどのような状態か尋ねられた時には、
胸がぎゅっとなる感覚が薄まり、胸のつかえがとれたような、
スッキリとした気持ちになっていました。

今そのことを思い浮かべると、ああ、そういうこともあったなあと、
遠いところから眺めているような自分がいます。
イラっともモヤっともしなくなりました！

ありがとうございました！