心体調整塾

# 火水性質診断



絵本テキスト試作 v1

# すれ違い



どちらも、恐れから身を守るための戦略です。正しい・間違いではなく、守り方が真逆だっただけなんです。

# 翻訳



火と水の性質は、左脳と右脳のイメージで見ると、もっと分かりやすくなります。

# 両手



どちらが良い・悪いではありません。一人の中に、両方あります。

# 火の状態



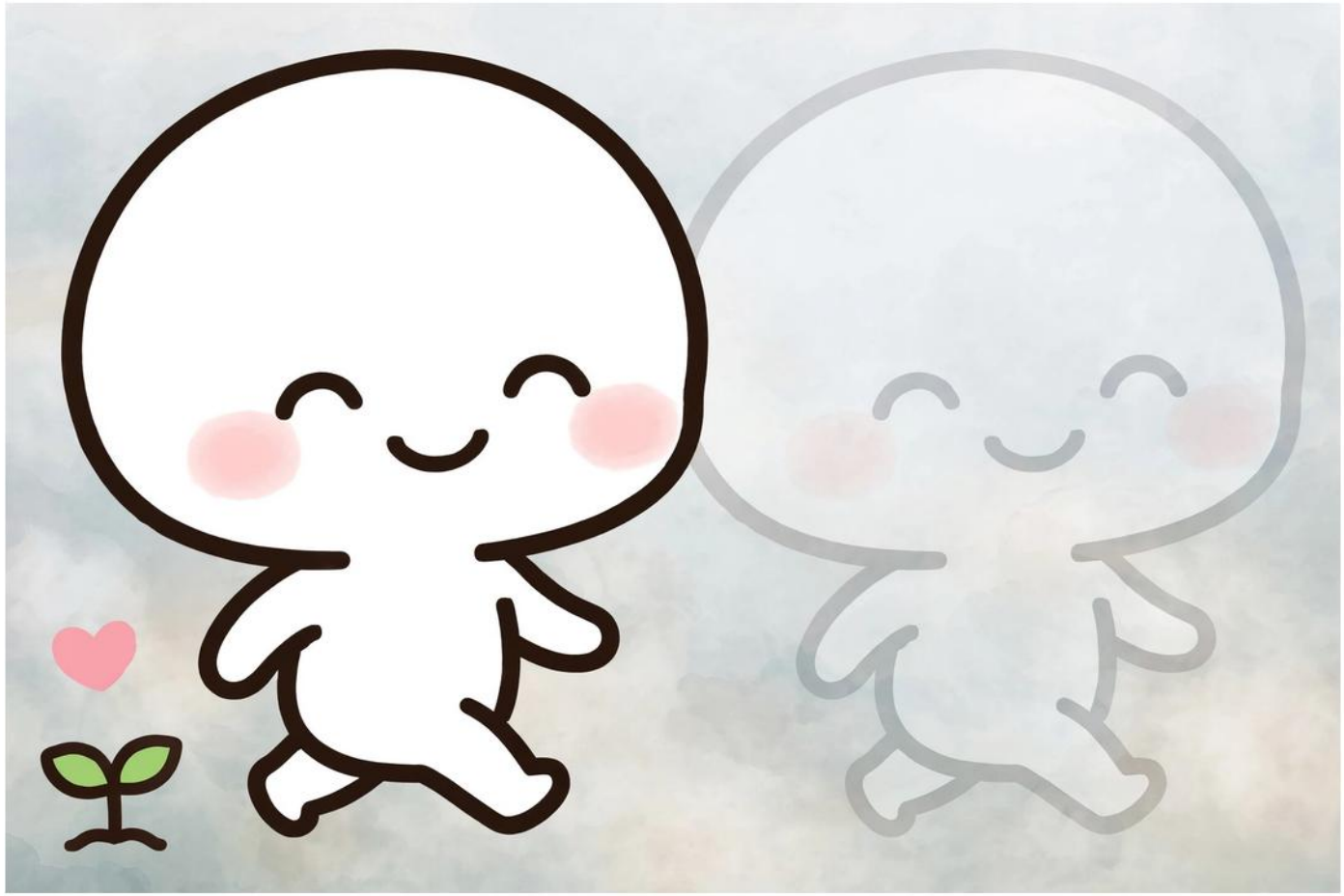
火の状態は、くっきりしています。自分と相手の区別も、はっきりついている
。境が、あるんです。

# 水の状態



水の状態は、すべてが溶けて、一体になっていて、区別があまりない。境が、ないんです。

# 「ある・ない」で数える見方



「火がある。水がある」という、「ある・ない」で分けて数える見方自体が、
火の見方なんです。

# 両方持ち、重なっている



水を持ちながら、火も持てる。火と水が、ひとりの人の中で重なっていること
。それが、僕の思う本当の理想です。

# 火水のメカニズム



恐れがどうやって人を偏らせて、どうすればほどけていくのか。その仕組みを書いておきます。

# 恐れで、どちらかに偏る



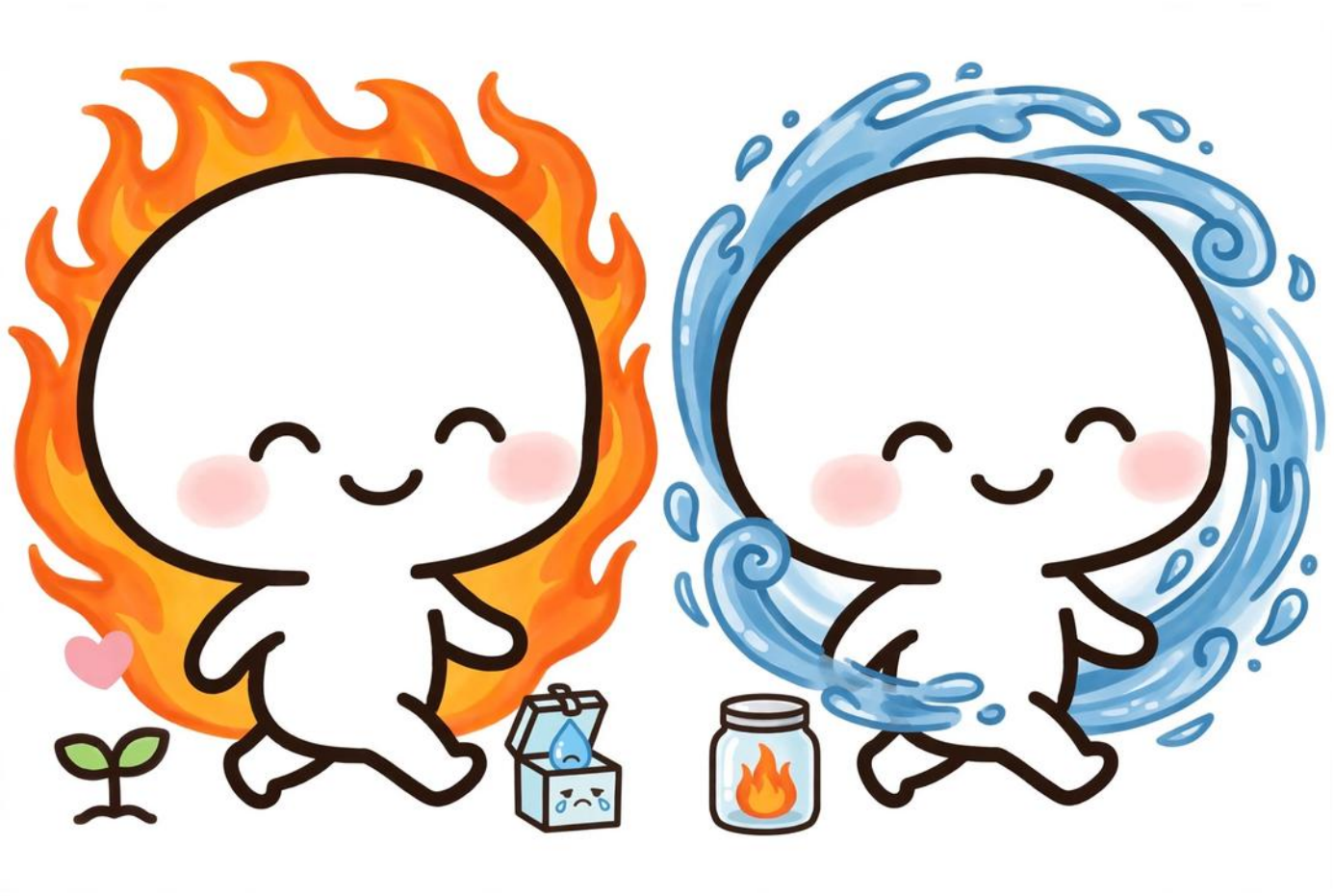
恐れに対して生存危機を感じると、人は生き抜くための戦略として、火を強くするか、水を強くするかを選びます。

# 感じきれない感情は「しこり」になる



感じきれず、辛すぎて封印したものは、「しこり」のように残ります。そのしこりが、エネルギーの流れを止めてしまうんです。

# しこりは、こんな形で出てきます



「性格の悪さ」「厳しさ」「心の余裕のなさ」のような形で出てくることがあります。

# パートナーは、封印した自分の鏡



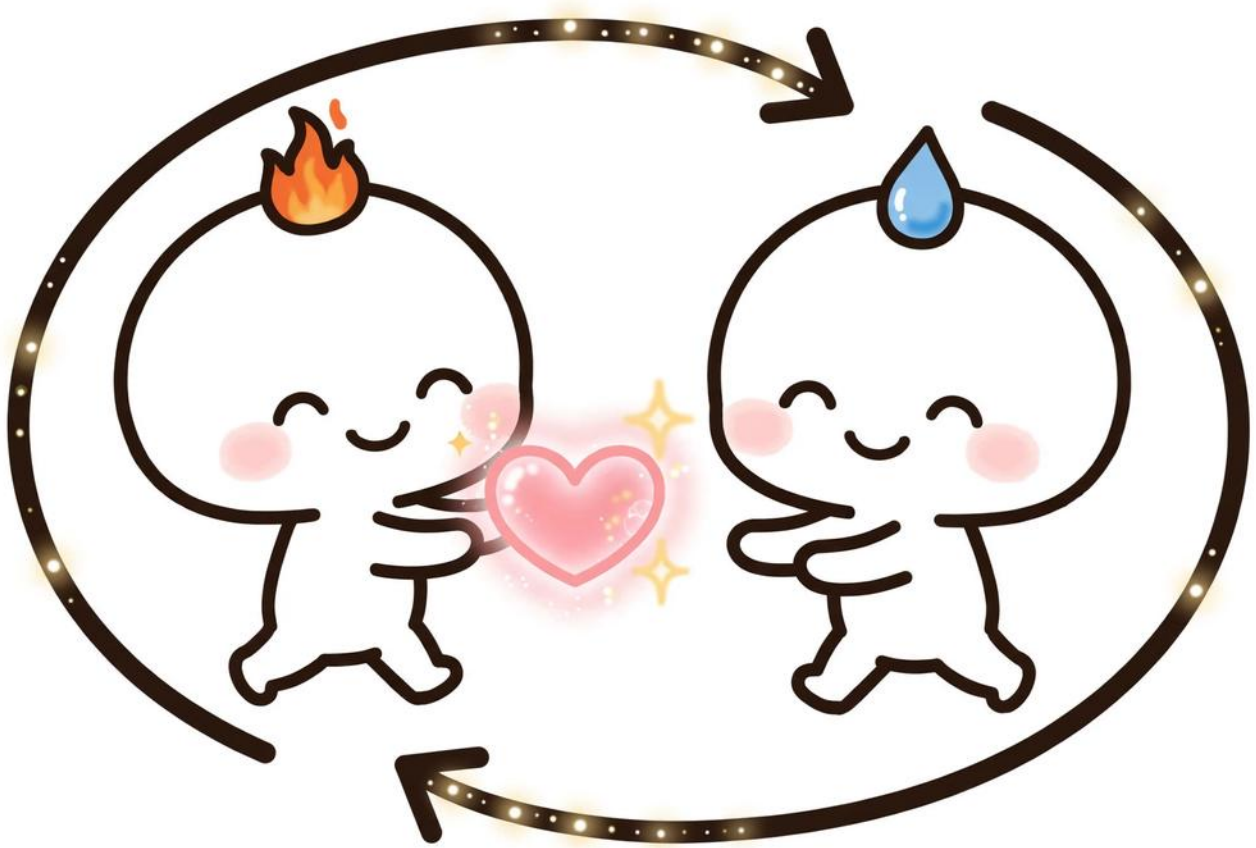
パートナーには、自分が封印してしまった姿、拒絶してしまった姿が映ることがあります。

# 受け入れるのは、我慢ではない



受け入れるとは、理解して、共感することです。実践の第一歩は、「自分は半分、間違っているかもしれない」と思える余白です。

# パートナーのために、が自分に返ってくる



パートナーのために理解を深め、頑張っているうちに、結局は自分が火と水のバランスを思い出すことになります。

# 丸さを取り戻す



バランスの回復とは、新しい自分になることではありません。「本質に帰る」ことです。

火と水を、左脳と右脳で見てみると

# 火は左脳、水は右脳



**火は、左脳的な力です。言葉で考える、決める、改善する。水は、右脳的な力です。感じる、察する、空気を読む。**

※これは親のせいではありません。親もまた、その親から受け取ってきたもの。

# 耳で聞くと、入ってくる



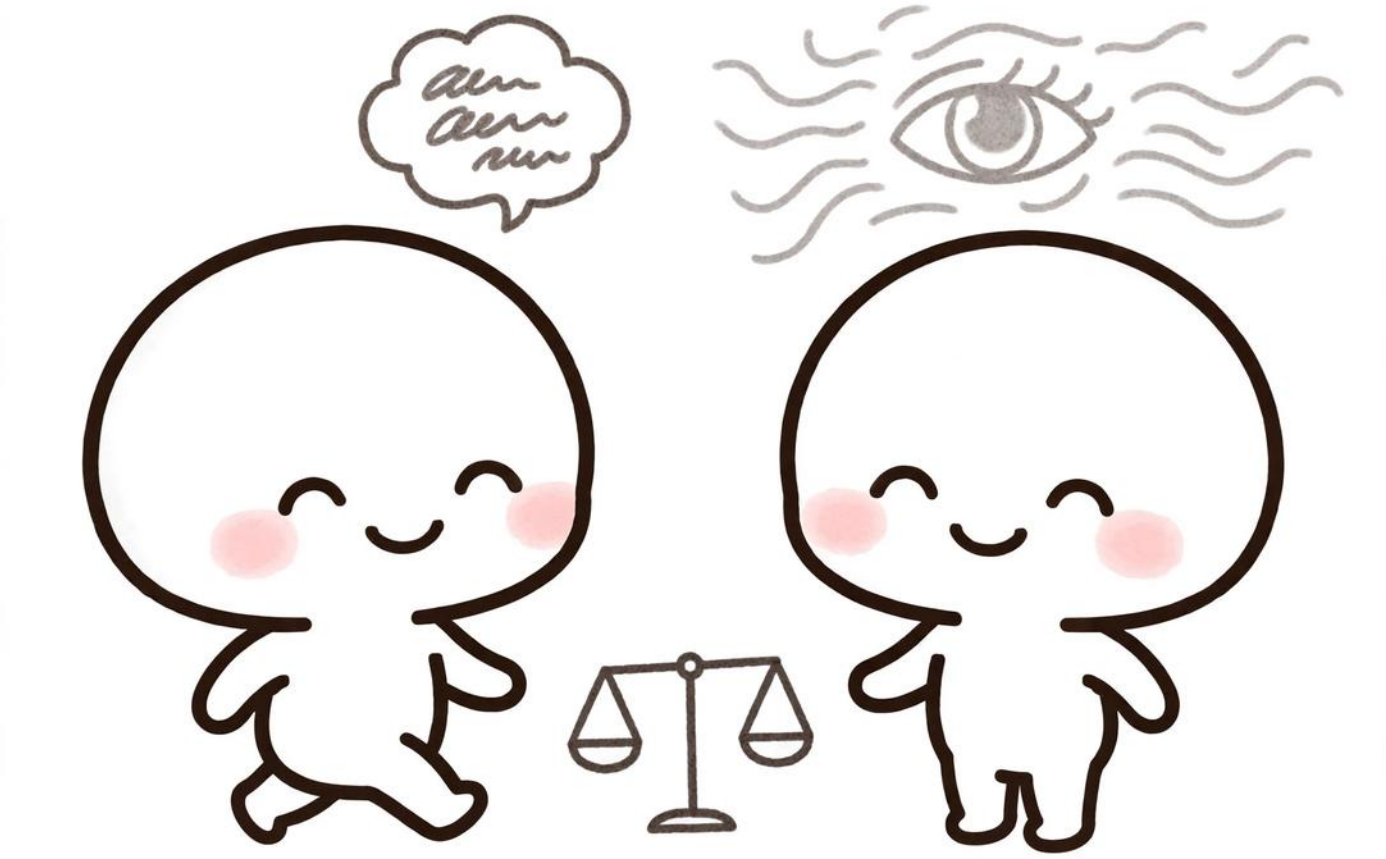
耳で言葉を聞くのも同じです。音が支えになるのか、すんなり入ってきます。

# 妻は、文字の方が読みやすい



妻は、文字だけの方が読みやすいそうです。挿絵が増えると、絵に引っ張られて文字が読みづらくなる。

# ストレスのものさしは、真逆



僕は「言葉が分かるか」。妻は「空気が見えるか」。二人のストレスのものさしは、真逆です。

# 挿絵があると、読める



僕は文字だけの文章が読めません。でも挿絵が入ると、ふわっと軽くなって読めるようになるんです。

# ふたりで書き込むワークシート

## あなたの性質

## パートナーの性質

## ふたりの最高交差点

メモ

メモ

メモ

# この絵本について

内容は、無料で公開している「中心の記事」と同じです。
ちがうのは、形です。

大きな絵と短い文で、絵本として読みやすく組み直しました。

プリントアウトすれば、手元に置いて、いつでも手に取れます。
後ろには、手書きのメモページもつけました。
感じたことを、そのまま書き込んでください。

水の人の整理にも、おすすめです。
頭でかかえるより、紙に書いて整理してみましょう。

心体調整塾 たけちゃん