



Letting go with ROSEMARY

A clearing worksheet for your heart and mind



Curandera of Air × ROSEMARY

「香りとともに、“わたし”の本当の気持ちにふれてみる」

ローズマリーの香りには、記憶をよび起こす力があると言われています。小さな頃の子どもの思い出、当時感じていたささやかな幸せ、そして、今は少し忘れてしまっていた“あなたの本当の気持ち”。静かな場所でローズマリーの精油や生の枝を用意し、香りをそっと吸い込みながら、次の問いかけに向き合ってみましょう。

✎ Q1.

今、子どもにどんな言葉をかけていますか？

思い返してみてください。つい口にしてしまう言葉、心配のあまりきつくなってしまいう調……。それは、どんな気持ちから生まれていますか？

✎ Q2.

子どもがまだ小さかった頃、どんなことで幸せを感じていましたか？

寝顔を見てホッとした瞬間。「ママ」と呼んでくれただけで胸がいっぱいになった日。どんな場面が思い出されますか？

✎ Q3.

本当はどんなふうに、子どもと向き合いたいと思っていますか？

「もっとこうしてほしい」と思う反面、心の奥では「ただ笑っていてくれたら、それでいい」と願っていませんか？理想でも反省でもなく、今の“あなたの本音”を書き出してみてください。

✎ Q4.

忘れてしまっていた“あなたの本当の想い”は、何ですか？

香りは、心の奥にしまっていた気持ちを呼び起こしてくれます。忙しさの中で気づかぬうちにしまい込んでしまった「想い」が、今ここで顔を出すかもしれません。

♪ 書き出したあとは…

書けた自分を、ぜひそのまま受け入れてあげてください。

言葉にするだけで、あなたの中にあつた想いは動きはじめます。そしてローズマリーの香りを、もう一度、ゆっくり吸い込んでみてください。香りが記憶を呼び、記憶が“わたし”をよび覚ます。そのとき、あなたはきっと、本当に大切にしていた「関係」や「願い」に気づくでしょう。