



Topics

・HEAPのお茶会に参加して
 ・10月、11月開催予定の行事
 のお知らせ

・HEAP 最新情報のページが
 リニューアルしました

新しいページの登録は

コチラからどうぞ →→→



～HEAPのお茶会に参加して～

畑本 愛

私は、以前は「お茶会」というものが苦手でした。初対面の人と話題が合うかな？など、多少の不安があったからです。ところが今回は、参加が楽しみで仕方ありませんでした。きっかけは、立野先生のセミナーを受講した事です。セミナーで対人関係が上手くいかないのは相手の事より自分の意見を押し付けようとしているからという事に気づかされました。思い当たる節が、ありありでした。

「人のことは知らんふり」という自分を変える為にも、今回のお茶会ではそういう自分になる為の練習をさせていただこうと思ひ参加しました。新たな気持ちで参加したお茶会は、以前とは違い、人との出会いや、話を聞く事が楽しい、と思えました。そして私自身も、人に沢山話を聞いていただいて支えられたのだと気付かされました。私も、人にしていただいたように、今度は自分が寄り添える人間になれるよう、自分を磨く場としても、このようなお茶会の機会も大切にしていきたいと思ひます。

立野涼子のコラム

マザー・テレサの言葉をご紹介したいと思います。

神様は私たちに、
 成功してほしいなんて思っていません。

ただ、挑戦することを望んでいるだけよ。

私達は、毎日、挑戦するチャンスを与えられています。言い訳をしたり、問題から目をそむけたり、先延ばしにすることは、挑戦とは逆の生き方です。それは、**神様をがっかりさせるような生き方ということになりませんか？**神様は、私たちに期待して、何かの役割をそれぞれ与えてくださっています。それを「使命」というわけですが、自分のレベルが上がれば上がるほど、難しい課題が目の前に表れてきます。初心者、上級者用の課題はやってきません。ですが、「課題」というくらいですから、当人にとっては「簡単」と思うことはできず、とても難しい問題のように思ってしまうのです。ですから、それこそが「挑戦」ということになるのです。「挑戦」は何も難しいことではありません。今日、感情が揺れてしまう出来事、例えば、家庭内で、意見が合わず言い争いになったとか、仕事上でのトラブルとか、隣人との人間関係とか、日々の問題こそが、神様が与えてくださっている「挑戦＝チャンス」なのです。そのチャンスから逃げて、自分の主張ばかりを通したり、相手を悪く言ったりするのは、それこそ挑戦を放棄し、神様をがっかりさせる行為です。私たちの命は、神様が与えてくださったという証拠はありませんが、少なくとも私達が自分で努力して作り上げたものでないことは確かです。神様でなくても、何かの意図によって生を与えられているということです。何かの意味があるから「生きる」という役割が全ての人に与えられているのです。「挑戦」を避けて、命を与えてくださった存在をがっかりさせることは、その期待を担った自分自身もがっかりさせる裏切り行為になってしまうということを知っておかなければならないでしょう。「挑戦」を避けて、神様の期待を裏切っただけではないか、自分自身を顧みるのもよいかもかもしれませんね。HEAPが提供するイベントも、自分自身を高める「チャンス」の為に企画されています。今回はより柔軟に、より素敵に、より楽しく生きる為の集中講座です。**上手に活用し、自分自身を喜ばせることのできる魅力ある人を目指して参りましょう。**

10月・11月開催 予定の HEAP 行事

★米子

◇HEAP 集中講座◇

11月16日、17日、18日
 HEAP 米子スタジオ他

バレエ、育児、ダイエット、人間関係など、「思ったようにいかないなあ」ということってあると思ひます。うまくいかない根本の原因も、解決するヒントも自分にあるのかもしれない。

今回の集中講座では、「徹底的に問題をみつめてみる」ことで、じっくりと自分と向き合える時間としていただきたいと思います。詳細は決まり次第お伝えいたしますので、お楽しみください。

お申込・お問合せ
info@heap-int.com



★米子

◇かんたんストレッチ◇

10月20日(日) 14:15～15:45
 鳥取県立武道館(米子市両三柳)

スリムな身体になりたい！美しい姿勢になりたい！でも身体がかたいからストレッチは苦手…。そう思って諦めていませんか？

「肩こり、運動不足、最近ちょっと太って来て…」など、自分の気になっていることをみんなとおしゃべりしながらゆったりとストレッチをしています。

自宅でも出来るかんたんなストレッチを覚えていただけます。身体全体を気持ちよくするストレッチで理想の自分を目指しましょう。

★米子

◇プチ・オフ会◇(お茶会)

10月24日(木) 11:30～14:30

バレエのレッスンのこと、子育てで日々感じていること、どんなダイエットがいいのかな？日頃、皆に聞いてみたいことや、恋愛についてなどなんでも、HEAPのみんなと気軽に、おしゃべりをしてみませんか？

前回のお茶会では、美味しいランチをいただきながら、息子さんのありあまるエネルギーをどうしていこうかという話題や、素敵に年齢を重ねるためにどんな準備をしたらいいの？という話題で盛り上がりました。楽しい時間を是非一緒に過ごしましょう！

有限会社ヒープ・インターナショナル

【米子】683-0802 鳥取県米子市東福原 7-16-38

【大阪】550-0013 大阪市西区新町 1-21-8-604 大阪スカイタワー

【立野涼子のブログ】 <http://ameblo.jp/heapryo>

【立野涼子メルマガ】 <http://heap-int.com/mag.html>

【知的な HEAP 式ダイエット】 <http://heap-int.com/lp/>

【URL】 <http://heap-int.com>

【E-Mail】 info@heap-int.com

【TEL】 0859-34-3897

【Facebook】 <http://goo.gl/ldFc3>

【最新情報】 <http://heap-int.com/info/>