



Topics

- ・立野涼子先生のコラム
- ・HEAP に出会って
- ・Creating My Life
- ・スタジオの風景
- ・HEAPing Clubのご案内



【HEAP に出会って】

森脇 陸三

私はある『夢』を持っていますが、一年前はその夢が叶うなら少くらしい生活が苦しくなったって構わないという考えを持っていました。しかし、HEAP との出会いとなったセミナーで、『**心の裕福と経済的裕福をなぜ一緒に目指さないの？**』と言われました。今でもよく覚えているほどに当時の私にとっては衝撃的な言葉でした。それは誰もが望むことですし、もちろん私も、出来るならば両方の裕福を得たいと思います。でもそのために何をすればよいか分からない。だから現状の自分で対応するしかない、そう思っていました。しかし、それは**学ぶことで、自分自身が成長し、叶えることが出来る**のだということを教えていただきました。この時に感じた情熱は、今でも私の原動力になっています。私はHEAP で、自分自身の成長と自分の人生の創造はとても密接な関係にあるということを教えていただきました。そしてそれは、成長することの面白さに気付くきっかけにもなっています。その面白さは、自分の人生を創造する面白さ。自分が自ら生き方を選択していく面白さ。でもあります。**21歳の春にHEAP と出会って**から一年が経ちましたが、この一年で、お金に対して、人間関係に対して、自分の将来に対してと様々な**価値観の変化**を体験しました。一年前には全く予想もしていなかった自分を、現在生きています。人生の転機というのは本当にいつ来るか分かりません。だからこそ、私の人生の転機となった一歩を踏み出した自分、そんな自分をセミナーに誘ってくれた友人、そしてなによりHEAP を築いてくださった立野涼子先生とHEAP の皆様には本当に感謝しています。まだまだ未熟な私ですが、この出会いに感謝して、これからも一歩ずつ成長していきたいと思えます。

【Creating My Life】

宮崎 純子

「**自分の人生は自分で創る**」これは当たり前なのですが、実は自分の理想通りとは言えない人生を歩んでいらっしゃる方は、意外に多いのではないのでしょうか。では、どうしたら自分の理想は叶うの？その疑問を解消する勉強会として、先月、立野涼子先生による、第2回目の**CML(Creating My Life)セミナー**が開催され、東京、新潟、岐阜、大阪、など、各地から多数の方が参加されました。自分の生き方、家族関係、子育て、人間関係、ビジネスについての不安や疑問を質問すると、実生活に使える、斬新な考え方を教えていただけ、長い間自分の中で抱えていた問題の解決への糸口を発見することができました。何だかうまくいかないとか、楽しくないとか、日々の生活の中に少しでも不安があるということは、**自分の内側**に自分では気付けないような問題が潜んでいるのだそうです。その問題発見を先生にお手伝いいただき、解決することができました。**前号の『立野涼子のコラム』**<http://heap-int.com/info/> にもありました様に、その効果はお肌にも表情にも表れてくるのだと実感しています。皆様の**素敵な自分を目指したい!**という想いの実現を、私達インストラクターがお手伝いさせていただきます。

立野涼子のコラム

現在HEAPで開催されているセミナー等で比較的どなたでも参加していただけるのがHEAPing ClubとCMLですが、今期開催しましたCMLは前回にも増して、これからの「本物の生き方」が最大のテーマとなりました。HEAPとは御存知の通り「H・E・A・P」のそれぞれを高めるものです。日々の暮らしで感じる漠然とした不安を解決し、自分自身を高め生き方をより良く改善したり、また子供や家族を発展させ、より良い関係の構築を目指す教育機関です。私たちにとって「より良い関係」には何が重要なかを具体的に知っておかなければなりません。ところが多くの人はその大切な部分が「漠然」としている為に生き方まで「漠然」となり、その「漠然さ」が次なる「漠然な不安」をもたらしていることに気づいていないのです。「漠然とした不安がはびこった状態」が「いつもの自分」ですから、改善すべき事にも気づきませんし、気づかないが故にそこから脱出する方法も知らず「漠然な不安に侵されたまま」を当たり前として生きています。その「自己流」が上手くいかないことを知りながらも、それし知らないのですから「仕方ない」と「正当化」を使って、そのままの自分で安心しようと試みるのです。勿論、無意識ですから自分が「正当化」しているにも気づきません。そこで「はっ」と気づいた方は、真剣に「本当の学び」を始めます。潜在意識に溜め込んだ垢や汚れをキレイにしたくなり、真に「豊かな人生」を進みたくなり、子供や配偶者や友人や仕事仲間と共に素晴らしい日々を積み重ねたいと思うようになるのです。そして「本当に」その一歩を踏み出します。遠方から初めてHEAPの学びに参加される方は、とても勇気のいることだと思いますが、本物を求めている方はその感性に歯止めをかけた鈍らせることなく、更に深い学びへと進み、ご自分と周りの人にも良い影響をもたらす人物へと成長しています。このような理想的な関係と学びの好循環がこれからの生き方を豊かにしていくのです。孤立し「自己流」に執着した生き方は「真に」良い情報からも孤立しますから、貧しく淋しい生き方となってしまいます。その堂々巡りから卒業して増々、経済的にも精神的にも「本物」を選べる自分自身を「創造」しHEAPで羽ばたいて頂きたいと願っています。

【スタジオの風景】

幼児クラスの始まる前の風景です。亜実先生の「みんな集まって～」のかけ声と共に、亜実先生の元に、**元気いっぱい**に駆け寄る姿は、暑さなどなんのそのです。レッスン前の、レオタードや、シューズなど、身だしなみについてのお話がありました。レオタードの肩紐などがよれていないか、シューズの紐はでいていないか、**バレエという夢のある美しい世界**では特に気をつける場所ですね。この子達が、**マナーのある、素敵な大人**に成長していただくことが、私達の願いだな～と改めて思いました。私が「**玄関のお靴揃えて～**」と言うと、お母さんに促されてでも、揃えてくる子供達の姿は、きっと将来の子供達に役立つであろうと思います。バレエレッスンだけでなく、マナーも身につく環境づくりを心がけています。 宮崎 純子

◆HEAPing Clubのご案内です

バレエに関すること、身体づくり、子育てなど、ジャンルを問わず立野涼子先生への質問形式で「学ぶことのできる場」です。解決したいと思う問題について、ドキドキしながらも質問をして、解決の方法を得ることができた受講者の方々の体験談も是非ご覧ください。

<http://www.heap-int.com/heapclub/>

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HEAPing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/>