

気づき

-
-
-
-

ダメな私	そのダメをどうしようとしていますか？

ダメな人	そのダメをどうしようとしていますか？

(気づき)

-
-
-
-

① 世界は〇〇だ (信念)	➡	② だから私は 〇〇している (行動)	➡	③ 結果何が 起きているか (現実)
	➡		➡	
	➡		➡	
	➡		➡	
	➡		➡	
	➡		➡	

(気づき)

-
-
-
-

① 嫌いな人は どんな人(たち) か?			
② その人(たち)の 何をイヤだ (ダメだ)と 思ったのか?			
③ その人(たち)は どうあるべきだと 思っているか?			
④ だって○○ じゃん!			
⑤ その人(たち)に どんな文句が ありますか?			

(気づき)

-
-
-
-

最近反応した体験を思い出してください。

① 何がありましたか？



② その起きたことに対して、つまり何が起きた、という描写をしていますか？



③ ①②からどんな感情が湧きますか？



④ ③の感情を感じるとどんな思考が出てきますか？



⑤ ③④を経てどんな行動をとりましたか？



⑥ ⑤の行動の結果、何が起こりましたか？そこにどんな体験がありますか？

（気づき）

-
-
-
-

まず、反応した体験を思い出してください。

① 起きた出来事は何ですか？（感情や解釈を入れずに事実だけ抽出する）



② 内側に起きたことは何ですか？

感情

身体感覚

思考



③ あなたはどんなフィルターから現実を捉えていますか？

（気づき）

•

•

•

•

① どんな不快な出来事が起きましたか？



② その出来事が起きた瞬間どんな身体反応がありますか？



③ 反応の後、頭の中にどんな描写・ストーリーが出てきますか？



④ どんな感情が出てきますか？



⑤ その後どんな思考が出てきますか？



⑥ 考えた結果、どんな行動をして、どんな状況になりましたか？

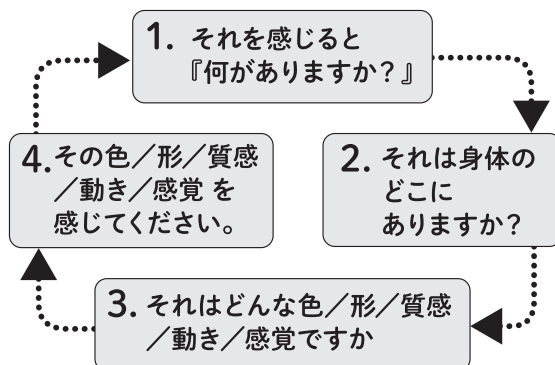
(気づき)

-
-
-
-

① どんな出来事が起きましたか？



② その出来事が起きた時のことを思い浮かべながら身体へ意識を向けて、あなたの内側に「何が“ある”のか」感じてください。内側に“あるもの”を感じると、それは変化したり“ある”ものが他の場所に移ったりします。これを繰り返して、新しい身体感覚に移らなくなったら、③に進んでください。



③ ②の体験から身体が伝えてくれていることは何でしたか？



④ ③を受け止めると、①の出来事についてどんな気づきがありますか？

(気づき)

-
-
-
-

不快感情	感情に対する自動反応 (一般的な扱い方)	意図的に感情を理解する
怒り		
悲しみ		
憎しみ		
嫉妬		
嫌悪		
不満		
さみしさ		
不安		
混乱		

(気づき)

-
-
-
-

不快感情	源から生きる感情の扱い方の問い
怒り	
悲しみ	
憎しみ	
嫉妬	
嫌悪	
不満	
さみしさ	
不安	
混乱	

(気づき)

-
-
-
-

① 今、自分の中にどんな怖れがありますか？

② ・それは過去どこで起きましたか？ ・それは今起きていますか？ ・未来のどこで起きそうですか？

③ ①が実際に現実として起こる可能性は何 % ですか？ _____ %

④ ①が起きると、次に何がやってきますか？ そしてそれが起きる確率は何%くらいですか？

⑤ ①が起きる可能性は、改めて何%ですか？ _____ %

⑥ 現実「何もしなければ、ただ起きてしまう」のではなく、「すべて自分で作り出せる」という観点に立った時に、④に書いたことはそれぞれ何%くらいの確率で起きますか？

⑦ ④に起きるだろうと書いたことに自分は影響できると思えますか？ はい・いいえ

⑧ 「いいえ」→そこに何がありますか？ 「はい」→どんな選択ができますか？

⑨ 改めて①の自分の怖れを観てみると、今、何がありますか？

(気づき)

-
-
-
-

① どんな時に申し訳ないと思いますか？

② その何がダメですか？「だって〇〇だから」の〇〇に入る言葉を入れてください。（繰り返してきく）

③ それは本当ですか？（①②で書いた〇〇はダメ、を一つひとつを観てみてください）

④ 小さい頃に恥ずかしかったことは何ですか？

⑤ 今、どんなことやどんな時に恥ずかしいと思っていますか？

（気づき）

•

•

•

•

- ① あなたが日々やっていることは何ですか？ ② それはどこからやっていますか？

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

- ③ ②の欄の右端に「どこからやっているか」と、その起点が「自己愛」か「怖れ」かどちらかを記入してください。

- ④ ①②③で書いたものを見たときに自分について理解できること、気づくことは何ですか？

- ⑤ ③で「怖れ」と書いた①の行動・行為の起点を取り扱います。感じてみて何があるかを繰り返し問いかけ、自分の中にある大切にしたいものをつなげます。どんなメッセージがありましたか？

- ⑥ 自分の中にある大切にしたいことがわかると、どんな感じになりますか？

- ⑦（選択）今後、どこからどのように①ができそうですか？ そうすると、どんな体験になりそうですか？

（気づき）

-
-
-
-

- ① 印象に残っている不本意な体験を書き出してください。その体験の時、3つの自己のどの自己が「私」と一体化していますか？

- ② 3つの自己はそれぞれ何と言っているでしょうか？

幼子

大人

賢者

- ③ 3つの自己の声をすべて感じきると、どんな智慧につながれますか？そこからどんな自己表現をしますか？

（気づき）

•

•

•

•

あなたに起きている不本意な現実を一つ決めてください。

不本意な現実

- ① ひと言でいうと、つまり何が起きていますか
- ② その何が不本意／残念ですか。

回避行動

- ③ その不本意な現実をつくり出すために
あなたが無自覚にやっていることは何ですか？

克服

逃避

信念

- ④ そうせざる得ないんです…
だって○○だから（○○に言い訳を入れます）

○○なのは、だって××だから
（だって… だからを繰り返す）

メンタルモデル

- ⑤ ○○（信念）なのは、「私が○○（何）」だからですか？

痛み

ここには「私は○○だ」が入ります。

気づき