

復縁復活愛特別講座

■ご参加の際の注意点■

守秘義務に関して:

この講座にご参加いただいた方の個人情報・及び、個人に関するあらゆる会話などは、当事者に無断でこの場以外で話すことを禁止いたします。それぞれの参加者の方が、深いご自身の悩みなども、安心してシェアできますよう、ご協力をお願いいたします。

著作権に関して:

この講座の内容・講師が話した内容・及び、チェックシート・テキストの内容を、無断で他者に公開することを禁止いたします。

すべての著作権は斎藤芳乃に帰属します。

無断で掲載・使用などした場合は、法律で罰せられます。ご了承ください。

復縁する、愛を復活させるとは、文字どおり、「見失ってしまった愛をもう一度二人の間に蘇らせる」ということです。

そのためには、それぞれコミュニケーションで言えないことがあった、無意識に依存していたなど、問題となっていた「愛されない原因」をしっかりと向き合い、排除していく必要があります。

そのためには、自分の家族関係や、無意識の愛情のパターン、あるいは、彼の悪いところや出来ていないところなど、しっかりと向き合っていく必要があります。

愛されない状態から、愛される状態へと変わる。

理解していない状態から相手を理解し、表現できなかったことは表現できるあなたになり、後悔したことは今この瞬間に「これからできる」あなたになる。

こうして、関係を改善したいというモチベーションがあれば、潜在意識は書き換わり、「別れた時のあなた」とは別人のあなたに生まれ変わることができます。

こうすることで、彼との新しい愛を再びはじめることが出来るのです。

■彼との問題点発見 100 チェック

まずは、あなたと彼との間で、どんなことがプレッシャーになっていたのか=どんなことが潜在意識レベルの愛されない原因になっていたのかを見極めていきます。

100 項目のチェックをしてみてください。

【男性に対する偏り】

- 男なんだからしっかりしてほしかった
- そんなこともできないの？と思うことがしばしばあった
- 性的なものを求められると嫌気がさす
- 条件のいい人は、私を絶対に選んでくれない
- この程度、と思うことがしばしばあった
- 「これだけ面倒見て欲しい」と思っていた
- 結婚して一緒に生活をするを一人で夢見ている
- 自分の理解できないことをすると、イヤになる
- 完璧な人と相手を比べてしまう
- 「もっと良い人が」と無意識に思っていた
- 顔やスタイル・稼ぎなどに妥協していた
- 逆に、常に付き合っていて卑屈な気持ちだった
- 自分のほうが、我慢する割合が多かった
- 彼のほうを我慢させることが多く、あまり彼の気持ちを考えたことがなかった
- 常に「こうしたい」と駆り立てられて、何もないことが退屈だった

【潜在意識レベルのネガティブな感情】

- 相手にイライラする
- どうしてもっと分からないんだ！と怒っている
- ダークな気分の時、気分転換せずにそのまま感情を分かち合いたい
- カットとなって怒鳴り散らして、あとから謝る
- 彼がいることの幸せと、面倒な気持ちが交互に訪れていた
- 見捨てられ不安による極度の不安
- どうせ愛されない、という心配がいつも大部分を占めている
- 楽しいことよりも、ネガティブな感情を分かち合ってもらったほうが嬉しい
- 相手は相手で、ネガティブな感情は自分で処理して欲しい
- 相手と会っていない間、理由もなく落ち込む・不安になる
- 喜びや楽しみといった経験が、虚しいと感ずることがある
- 前向きさなど、相手のポジティブな要素がイライラすることがある

- 温かい気持ちなど、満たされた愛情を感じる事が少なかった
- 暴力や暴言なども、多少なら許せてしまう
- 彼が弱いところがあっても、100%受け入れて許したい

【コミュニケーション】

- わがままを言えない
- 後から爆発する
- 過去のトラウマを分かって欲しいという気持ちが強かった
- 100%自分を受け入れて欲しかった
- 自分が言えないことも察してほしかった
- 自分が与えている愛と同じだけの愛を、自動的に与えて欲しい
- 否定されたくない・意見が違うのが怖い
- 相手が怖い態度をしても、我慢して受け入れなければならない(受け入れていた)
- 頼ることができなかつた
- 相手が甘えることは許していたけれど、自分が甘えることはできなかつた
- 自分ばかり甘えて、彼の甘えたいという気持ちをどこかで否定していた
- 嘘をついて、誤魔化したことがある
- 自分に落ち度があったことを認めなかつたことがある
- 相手がいやだと言うことも、尊重せずに無視したことがある
- 彼の褒め言葉を受け取らなかつた

【自分に対する自信のなさ】

- 自分に自信がない
- 何をしても自己評価なんて出来なかつた
- 自信がないから、彼に褒めて欲しいし、認めてほしい
- 生きることが自信がないので、面倒を見て色々やってほしかった
- 一人であることが怖い、だから常に側に誰かいてほしい
- 相手からレスポンスが無いと、不安になって絶望する
- 必要とされることを求めている、必要とされないと気持ちが沈む
- 常に恋愛していないと不安だ、相手がいないと不安だ
- やってもらえないと自分には価値が無いと思ってしまう
- 相手の機嫌によって、自分の評価が上がったり下がったりしてしまう
- 彼に承認してもらえないと、生きていることが不安である
- 彼が少しでも別の人を見ると、不安と嫉妬で気が狂いそうだった
- 一人にいるときと、彼といるとき、まったく自分を大切にできる度が違う
- 自分のために何かできなかつたけれど、彼のためにならできた
- 彼がいないとき、一人であることができない

【女性同士の争い】

- あの人より私のほうが綺麗じゃないから不安
- 少しでも彼が周囲を見ると、不安でたまらなくなつて責めてしまう
- いつも浮気されるんじゃないかと怯えている
- 戦いを挑まれると、つい挑発に乗ってしまう
- 無意識に女性同士でランク付けをしている（そして相手を見下したり、自分を卑下したり忙しい）
- あの人よりももっと出来るのに！と思ったことがある（どうしてあんな人が？と思ったことがある）
- 「もし私があの人だったら」と、彼女の立場を置き換えて考えたことがある
- 自分がある場で1番目立っていないと気が済まない
- 反対に、自分はどうせ目立たない存在だと思っている
- 母親に何かを奪われたことがある
- 無意識に自分はダメだと思いながら、争いを避けるクセを持っている
- 同性から褒められると、全部嘘だと思ひ疑う
- 本当は自分は誰よりも勝っていると思う
- いつも嫉妬ばかりして生きてきた（それしかなかった）
- 勝手に勝ち負けを決める同性が周囲にいた

【親との関係】

- 親と同じような相手を選んでいく
- 親が〇〇だったから、親とは違うことをしてほしい
- 未だに親への恨みを引きずっていて、それを理解して欲しい
- 親よりも幸せになる自分、というのが想像できない
- 親に本当は分かって欲しい、抱きしめて欲しい
- 親が分かってくれないことを誰かに言いつけたい
- 親との関係を誰かに助けてもらいたい、ここから連れ出してもらいたい
- まともではない、化け物みたいな親に育てられたと思っている
- 親が嫌いすぎて、その感情が影響して、死んでしまいたいくらい自分が嫌い
- 親に復讐したい、見返してやりたい
- 親が自分を馬鹿にし続けていて、そのせいで自信を持ってない
- 自分を愛さなかった親をかばう気持ちがある
- どうせ誰も守ってくれない、親でさえ守ってくれなかったのだから
- 親とのことを一緒に立ち向かってくれる男性を探している
- 無意識に親と相手の男性を比べている

【結婚】

- 幸せな結婚なんて思い浮かばない
- 将来、なんとなく結婚するんだろうなとぼんやり思う程度
- 彼とは結婚を考えていなかった（恋愛は楽しい）
- 親の結婚生活が最悪だった
- 相手を支えるのが結婚である
- 養ってもらいたい、ずっと支えて欲しい
- 生きるのはすごく大変なことだ
- 相手だけがいれば、何もいらぬ
- 老後までずっと幸せでいる、ということまで考えられない
- 結婚するのだから、自分が人生で何かを達成する必要はない

※ これらのチェック項目によって、自分がどんな潜在意識を持ち、そしてどんな恋愛を無意識にしているのか、ということがわかります。言い換えれば、うまくいくはずの恋愛であったとしても、潜在意識に余計なものがあることによって、あえてうまくいかなくしていることがあります。

■ 彼のトラウマ

あなたにトラウマがあるように、彼にもトラウマやコンプレックスがあります。それがあなたのサポートによっていい方向に行く場合もありますし、そうではない場合もあります。

ここでは、彼のトラウマに触れ、彼の人間性に触れ、実際の彼の姿を見ていきましょう。

1. 彼の両親との関係はどうでしたか？
2. 感情を抑えること、あなたに合わせてくれることは多かったですか？
3. 彼が彼らしくなくなる時、あなたはどうか対処しましたか？
4. 彼のネガティブな感情に、どれくらい引きずられていましたか？また、彼は自分のネガティブな感情を、どれくらいあなたに共有していましたか？
5. 彼は女性蔑視などの発言はありませんでしたか？
6. 彼にトラウマがあることで、あなたが許しすぎて自分が辛かったことはどんなことがありますか？
7. 彼の痛みを引き受けるのではなく、彼を引き上げるとしたら、何ができますか？

■ 彼との関係性分析シート

次に、彼との関係性を見ていきましょう。

関係性はバランスです。バランスがとれていないと、そこが偏りになりうまくいかない結果になりますし、いびつな関係を創り出してしまいます。

- どちらかが何かを言い出すばかりで、偏っていた
- 後から「あの時〇〇だった」と覆されることが多かった
- 金銭的に支払う面・どちらかの家に行く頻度など、偏りが多い
- 「やってあげている料」のバランスが悪い
- 連絡をする割合
- 話しかける割合、お互いに共通点があり、喜びを分かち合う割合
- しっかりする割合
- 精神的に支えてあげている割合
- 社会に適応し、しっかりと人生を生きる割合
- 待つ割合
- 会っていない間、相手のことを考えたり悩む時間
- 人生に対して努力している割合

1. 改めて、「あなたがやってきたこと」「彼がやってくれたこと」を考えてみましょう。あなたと彼とのバランスを見直してみてください。
2. 彼が足りていなかった部分はどんなところですか？
3. あなたが足りていなかった部分はどんなところですか？
4. 彼を喜ばせるために、と、彼を主体にしてどれくらい動いてきましたか？
5. それによって、あなたはどれくらい自分が我慢してきましたか？
6. あなたが受けいれたいくないのに受けいれてきた部分は、どんなものがありますか？金銭的な不安、肉体的な負担、心理的な負担、すべて書きだしてみてください。
7. あなたが受けいれなかったとしたら、彼はどうしましたか？あなたは恐怖（彼を失う恐怖）で動かされていませんか？
8. お互いに、どう改善したら、もっと理想の関係を作れたでしょうか？

■ 彼があなたに与えてくれたことを純粋に書きだして感謝してみましょう。また、彼の素晴らしいところ、尊敬できる場所も書きだしてください。

■ 「あなた自身が考えている、普通感覚で」彼が違う、と思う部分は、どんなものがありましたか？人は誰しも、偏りがあります。けれども、常識に外れていると思うことや、良識に外れているということは、受け入れるべきではありません。

- その反対に、あなたが常識から外れている、と指摘されたことはありますか？彼から指摘されたところを書きだしてみてください。そして、それがフェアだったのかどうか見極めてみましょう。

- あなたが選んできた相手は、あなたに適切な人だったでしょうか？

改めて、ここまでのチェックや自己分析で、「あなたにとって適切な人を選んでいたかどうか？」ということが分かると思います。

ここで、相手があなたにとって何%、適切な人だったのかを書きだしてみましょう。

また、彼はあなたを何%サポートでき、あなたは彼を何%サポートできていましたか？どんな部分で適切で、どんな部分で不適切ではなかったのかを書きだしてみましょう。

- 相手を見極める、相手の弱点チェック

ここまで、彼のことを冷静に分析してきました。

さらにここでは彼を分析しながら、彼の弱点をあなたがどう補えばいいのか？そして、あなたが彼の弱点によって作ってしまった心の傷やフラストレーション・怒りといったネガティブな感情を解放していきます。

彼に対して、素直に思っていたことをチェックしてみましょう。

- いつも口ばかりでやってくれなかった
- 友達は幸せになっているのに、自分は幸せじゃなかった（やってもらえなかった）
- 改善して欲しいところを伝えなかった
- 改善して欲しいところを伝えたのにやってくれなかった
- 愛情より、痛みを感じさせられることが多かった
- 常に要求されることが多かった
- 断ると機嫌が悪くなり、怖かった
- 自分に分が悪いと、嘘をついたり言い訳をしたりした
- 努力していなかった
- 怠惰だった、生きることや働くことに熱心ではなかった
- 感情をふりかざして、言うことを聞かせようとする事が多かった
- 喜怒哀楽が激しく、少しのことで動揺していた
- 誠実では無かった（浮気性含め）
- 移り気だった

1. 彼ができないところは、本来、あなたが協力して助け合うべきところでした。彼の弱点を、どれくらい見逃してきましたか？

2. あなたは彼がやってくれないことに対して、密かに、どれくらい責める気持ちを持っていましたか？
3. あなたはどれくらい、無意識に彼に完璧な理想像を押しつけていましたか？
4. あなたが犠牲になりすぎて、フォローしすぎてきたところを書きだしてみましょう。
5. あなたが助けるべきところを助けたら、二人の関係がどんなふうに変化しますか？
6. あなたが犠牲になりすぎず、相手に助けを求めることができたなら、二人の関係がどんなふうに変化しますか？

■ 改めて、これまで別れてから彼に対して、どれくらいネガティブな感情をぶつけてきたのか書き出し、それを謝罪してみてください。

■ あなたの恋愛の弱点シート（彼との関係で正すべきところ）

それでは、今度はあなたの弱点について見ていきます。

- 依存的になっていた（彼に寄りかかり、自分の人生を考えなくなってしまう）
- 言葉で言わなくても分かって欲しいと思っていた
- 関係性に安心できない、いつも捨てられるのではないかとハラハラしていた
- 激しい恋愛や、ハードルの高い恋愛に価値があると思っていた
- 喧嘩をしても悪口を言っても、すべて受け入れてくれるのが愛だと思っていた
- 彼が嫌がることを止めることをしなかった
- 彼が望む未来に対して、協力することができなかった
- 女性として魅力的でいることを諦めていた
- いつも安定して、楽しい関係を築くことができなかった
- 家事や仕事など、やるべきことを放棄して遊んでいた
- 彼に対して、どうせとか悪く思う気持ちを実は持っていた
- 実はそこまで真剣では無かった、失ってはじめて大切さを理解した
- 彼よりも大切にすることがたくさんあって、彼を傷つけていた

1. あなたが人生を生きる自立した存在として、修正すべき点はどこですか？
2. あなたが修正しなければならず、修正したら彼がもっと楽になれるという点はどこですか？
3. それを修正していくために、あなたは今後、どういうふうに行動や発言を変えていくことができますか？

■ 彼とあなたの弱点、どうバランスをとっていけばいい？

これまで、あなたと彼の弱点、彼のできないところ、トラウマ、あなたのトラウマを見してきました。

彼は完璧な人ではありません。あなたも同様です。

出来ないところを修正するなり、助け合うなり、お互いがお互いに負担にならない状態で、どれくらい助け合うことができますか？

■ 関係性のバランスをとる・対等な恋愛に進むためのステップ

改めて、チェックしてみましょう。

- 相手の出来ないところをニュートラルに認める
- 「男だから女だから」という枠組みで見ない
- あなたの希望ばかりを押しつけない
- 相手の希望ばかりを我慢して受けいれない
- お互いに、違うところがあるということを受けいれる
- それぞれ、間違えることもあるということを受けいれ許す
- 魅力的な女性でいようとする
- お互いが望むことを尊重する（大切にしていることを尊重する）
- 最初から大切にす
- 意見が合わないところは、必ず調整していく
- 心で思っているだけではなく、コミュニケーションをとっていく

■セルフイメージを高める・男性から愛され大切にされる女性美の復活

男性から愛される女性は、内面的にも外見的にも、自分を最大限美しくし、さらにその価値を承認しています。

まずは、あなたの内的な魅力を取り戻していきましょう。

1. 過去、相手がそれに応えるか応えないか、評価するかしないかに関わらず、あなたが精一杯「やってあげた」り、「愛した」りしたことを書きだしてみてください。
2. あなたの中で、相手から評価されないとダメだと思い込んでいたことは、どれくらいあるでしょうか？それを書きだしてみましょう。
3. あなたの愛は、どれだけ価値のあるものですか？

■ あなたが卑屈になって放棄していた女性性を、復活させる

無意識の女性性の放棄は、彼があなたを「価値がある存在だ」と思えなくなり、二人の関係性をうまくいかなくさせてしまいます。

ここでは、あなたの女性性を復活させていきましょう。

1. あなたが「本当はこうしたほうがいい」と思いながら、それを放棄してきたことはどれくらいあるでしょうか？具体的に書きだしてみてください。
2. それによって、あなたは自分の中で、どれくらい「愛されない制限」を無意識にかけてきましたか？
3. あなたが自分を美しいと思えない点は、どんなものがありますか？
4. あなたが自分を美しいと思える点は、どんなものがありますか？
5. それらを統合すると、あなたはどんな女性ですか？

■ 彼に対する罪悪感・愛せなかったことに対する制限を取り去る

人は、愛ではない行動をしてしまった時、そこに罪悪感を感じ、「それ以上自分を愛させないように」してしまいます。

ここでは、あなたが持っている罪悪感と「愛させない」クセをチェックし、癒して解放していきましょう。

1. あなたが過去、彼以外の人に対してしてしまった「ひどいこと」を書きだしてみましよう。
2. あなたが過去、彼に対してしてしまった「ひどいこと」を書きだしてみましよう。
3. あなたはそれらによって、どれくらい自分が「100%愛されることを許していない」でしょうか？
4. 「彼にしてあげたかったこと」を、正直に書きだしてみましよう。
5. あなたが彼にできなかったことで、本当はしてあげたかったことを書きだしてみましよう。
6. あなたが彼にしてしまったことで、本当は謝罪してやり直したかったことを書きだしてみましよう。

■両親から受け継いだ恋愛・結婚パターンを分析・癒して書き換える

ここでは、両親から受け継いだ、あなたの根本的な愛のパターンを書き換えていきます。なぜ、こうしたことが必要になるかというと、あなたの潜在意識に偏ったネガティブな愛のパターンがあることで、それを無意識に「彼との間」でも再現してしまうからです。

1. あなたの親の結婚・恋愛のパターンはどんなものですか？（結婚した後にいがみあっている、離婚をした、仲良くし続けている、どちらかが支配的になっている等）
2. あなたはそのパターンを見て、「愛とはどんなものなのだ」と思いましたか？
3. あなたが嫌っている両親の愛情表現のパターンを書きだしてください。
4. 両親の愛のパターンがイヤで、あなたが「本当はこうしたらいいのに」と思っていたことを書きだしてみてください。
5. あなたの両親の愛のパターンでは、何が欠けていたと思いますか？
6. あなたは両親に、愛とはどんなもので、どんな行動をすることだと教えたいですか？
7. もし、あなたが「あなたから教えられた愛」を知っている両親としてあなたを育てたとしたら、あなたの家庭はどんなものになり、そしてどんなあなたに変化することができますか？
8. 愛を知っているあなたが、新しく彼とどんな愛情を築きたいですか？

■あなたが家庭の中でうまくいかなかった、そのフラストレーションや憎しみを、どれくらい彼に投影し、勝手に創り上げてしまっていましたか？あなたはどれくらい、「彼を代理戦争」に巻き込み、復讐をとげようとしていましたか？

■コミュニケーション分析 / 後悔のパターン・うまくいっていたパターンを自己修正する

ここでは、あなたのコミュニケーションパターンを変えていきます。

1. あなたが彼との関係でうまくやっていたところは、感情・行動・発言のうち、どれでしょうか？
2. あなたが彼との関係でうまくやっていたのは、優しさ・強さ・フォロー・率先・喜び・癒しのうち、どれでしょうか？
3. あなたが彼に与えられなかった感情を書きだしてみてください。
4. あなたが行動面で合わせることはできなかったことを書きだしてみてください。

5. あなたがそれらを変えることができたとしたら、彼はどんなふうに関係性に喜びを見出しますか？

■犠牲にならない・相手が離れない新しい愛のパターン構築

改めて、あなたと彼との間で行われてきた愛のパワーバランスを見ていきます。

【犠牲のパターン】

- いつも言いかけて飲み込んだこと
- 本当は嫌だしおかしいと思っているのに、受けいれてしまった行動
- 相手が正しくないと思うのに、合わせてしまった行動
- 相手の発言で、許しがたかった侮辱の言葉
- 相手の発言で感じた、尊重されない言葉
- 相手の発言で感じた、支配的な言葉
- 相手ばかり優先してきた

【相手が離れていくパターン】

- 約束を守らなかった
- 自分のことを棚に上げて、相手を責めたことがある
- 言い訳が多かった
- 彼のことを評価しなかった
- なかなか変われなかった
- 同じ方向を見れなかった
- 相手を分かろうとしなかった

※新しくあなたが採用するパターンを一緒に考えてみましょう。

■依存心・支配欲・執着など、男性が重く感じる隠された欲求の癒し

ここでは、あなたの潜在意識の中にある隠された欲求をみていきます。

【子供時代の満たされなかった欲求】

子供の頃、どんなことをしてほしかったでしょうか？話を聴いて欲しい、自由にさせてほしい、スキンシップが欲しい、注目が欲しい、等書きだしてみてください。

【思い通りになってほしい】

彼に、どんなことを思い通りにしてほしかったでしょうか？自分の考えを口で伝えなくても分かって欲しい、ずっと面倒見て欲しい等、書きだしてみてください。

【どうして◎◎してくれないの？】

いつも心の中で文句を言っていたことは、どんなことでしょうか？

【どうせ私は○○だから】

いつも心の中で思っていた卑屈な言葉はどんなことでしょうか？

【私の方が正しいのに！】

いつも心の中で、どんなふうに正しさを表現していましたか？

※これらは、あなたの中で彼と戦いになっている部分です。ワークで修正していきましょう。

■彼との隠されたパワーストラグル・自己正当化・男女の見えない競争を癒す

愛がうまくいかなくなるパターンは、必ず潜在意識レベルで綱引きが行われています。愛して欲しい、分かって欲しい、○○させたい、自分からは出来ないなど、あなたが彼との間でしてしまっていたパワーストラグルを見つけていきましょう。

◎ 相手から○○してもらいたい (内的な欲求)

◎ 欲しい言葉

◎ 欲しい態度

◎ 自分のほうが優位になりたい

◎ ○○したら負けだ

◎ 女の方が偉い

◎ 女性はエスコートされるべき

◎ だから言ったのに

- ◎ あの時、あなたは〇〇が出来ていなかった
- ◎ 相手が出来ていないところをあげつらうことができる
- ◎ 私のほうがずっと頑張っているのに
- ◎ 私のほうがもっと可哀想

1. あなたはこれによって、どれくらい彼を無意識に追いつめてしまっていましたか？
2. あなたはどれくらい無意識に彼と張り合っていましたか？
3. 彼は、あなたの無意識の競争によって、どれくらい緊張や頑張り、戦いを強いられていたと思いますか？
4. あなたが思っていることと同じ事を彼が思っていたとしたら、どう思いますか？
5. 自分から愛を与える、という態度を選択し直しましょう。

■愛に対する子供時代からのネガティブなトラウマ・感情の解放

そもそも、愛に対して誤解があると、潜在意識は「愛はこれくらい」と決めたその数値を具現化します。

ここでは、あなたの愛のパターンを修正していきます。

- 愛情なんてどうせ〇〇だ
- 愛が冷める期間は〇ヶ月
- 愛は、〇〇から△△へと衰退する
- 愛情が続くことを信じていない（そこに自信がある）
- 男性は浮気する（恋愛に対して誠実ではない）
- 弱くても出来なくても愛されるなんてことはない
- 私は愛される人間ではない
- 愛は、綺麗に生まれた人にもみ訪れるものだ

1. なぜこうした愛のパターンを採用しましたか？
2. 新しいパターンを自分に教えていきましょう。

■相手に対する無意識の攻撃・男性性に対する隠された拒絶を癒す

ここでは、あなたの潜在意識レベルの男性への攻撃性を癒していきます。

- 男なんてしょせん〇〇するだけの存在
- 男に何かをするのは負けの気がする

- 男は〇〇の点で馬鹿だ
- 男は女性に〇〇するから怖い
- 男はどうせ愛よりも〇〇を大切にしている
- 男は性欲を持ち、それによって女性を〇〇な目に遭わせる
- 男がいなければ、女性はもっと〇〇にしていられるのに
- 男性は〇〇のように利用しなければ
- 容姿が悪い男性は話しかけて欲しくない（稼ぎが悪い男性は）

1. あなたが男性に対して持っていた差別意識を見返してみて、どう思いますか？同じ事をあなたが男性から「女だから」と言ってされたら、どう思うでしょうか？
2. 無意識に、あなたの彼がこうした男性への差別を感じていたとしたら、彼はどんなふうに萎縮したり、壁を感じていたでしょうか？
3. 彼は、あなたが思い込んでいる憎むべき男性像と、どんなふうに違う人でしたか？
4. 男性を無意識に攻撃していた部分を、謝罪してみてください。
5. 「男性」は「人」です。その部分を認め、同じ人として、男性に思っていた部分を謝罪していきましょう。

■ 彼があなたに与えてくれて、あなたがそのおかげで自分が楽になった・幸せになった・価値観や生き方が変わったと思えることを書きだしてみましよう。

■ あなたが伝えられなかった彼への感謝を、再度伝えていきましょう。また、彼がどんなに男性として素敵だったのか、性的な魅力も書きだしてみましよう。

■ 彼が魅力的な男性なら、あなたはそれによってどう愛され、女性として成長し、魅力的に変化することができましたか？それを今後の人生の支えにするということを決断してみてください。

■ 求める理想の恋愛・結婚を潜在意識に定着させる書き換えワーク

私たちが求める理想の愛は、実は自分の力によって達成することができます。そのためには、子供時代から無意識にあなたが知っている・求めている愛を、大人になったあなたが承認し、具現化していくことです。プロセスワークをおこなっていきましょう。

1. 子供時代に、「こんな家庭だったらよかった」と思えることを具体的に書きだし

- てみましょう。
2. その中で、マインドの部分を見直して、「あなたがすでに持っているもの」「あなたがこれから改善すべき事」を書きだしてみてください。
 3. その中で、行動の部分を見直して、「あなたがすでにしていること」「あなたがこれから改善すべき事」を書きだしてみてください。
 4. その中で、発言の部分を見直して、「あなたがすでに伝えられたこと」「あなたがこれから改善すべき事」を書きだしてみてください。
 5. あなたがあなたのすでにしていることに誇りを持つことが出来たとき、あなたは「彼にどんなことを与えられる素晴らしい女性」でしょうか？
 6. あなたがこれから改善すべきことを少しでも真剣に取り組んだとき、彼から見てあなたは「どんなふうに努力してくれている健気な女性」でしょうか？
 7. あなたが努力しつつ、最大限、自分の持っていることを活かしたとしたら、あなたが愛する男性はどれだけ幸せになれるでしょうか？具体的に想像して書き出してみましょう。
 8. あなたに愛され、幸せになった男性と、あなたはどんな生活を送っているでしょう？それを具体的にイメージしながら、それが、あなたの子供時代の家庭の状態とどのように違うのかを見返してみましょう。
 9. あなたが築いた幸せな男女関係に、子供時代のあなたを当てはめてみてください。あなたはどれくらい、幸せな子供になれるでしょうか？

■潜在意識レベルで相手とつながる奇跡の許可・シナリオワーク

それでは最後に、あなたがこれまでしてきた潜在意識の変化を定着させ、その変化を彼に（世界に）伝えるということをしていきます。

1. 私はあなたのために、「〇〇」な、今まで見たくなかった自分のクセを見直し、ここで修正することを真剣に誓いました。
2. 私はあなたとの関係の中で、あなたを攻撃してきた「〇〇」を反省し、心から謝罪します。
3. 私はあなたに与えられた私の愛をもう一度誇りを持ち、今まで自信が持てなかったけれど、それが私の愛の証しだと言うことを改めて伝えます。
4. 私はあなたとの関係で、「もっと〇〇したい」という気持ちを受け入れ、これから努力していくことを誓います。
5. 私はあなたへの愛の証しとして、自分が変わったことを、ここに改めて自覚します。

- これらのことを向き合ってきたあなたという女性は、どんな女性でしょうか？あなたが男性だったら、自分に対してこんなふうにしてくれる女性のことをどう思いますか？
- あなたがこの女性として生きたとしたら、彼のことをどんなふうに幸せにしてあげられるでしょうか？
- 彼がどれくらい、あなたに感謝し、あなたの素晴らしさを感じながら、愛にあふれた生活ができるのかを具体的に書きだしてみましよう。