

2018年「年末潜在意識書き換え特別講座」

■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。

転載禁止(著作権)に関して:

この講座の内容・及び、講師が話した授業内容、チェックシートの内容を、無断で他者に公開することを禁止いたします。録音や撮影も禁止です。

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。

<<潜在意識の概念>>

1. 自己承認である(実際にその性質があったとしても、自分で承認していなければ、価値として現れない)
2. 頭で考えていることとは違う=潜在意識は現実である(頭で頑張っている、評価されないなどのちぐはぐな現実が起きるのは、潜在意識の情報に引っぱられているせい)
3. 潜在意識は情報である(過去の記憶、プラス、昔見たドラマなどの情報)
4. 潜在意識は、時間と距離が関係ない(例えば、時間関係なく復縁したい彼から連絡がくるなど)
5. 潜在意識は一瞬で書き換わる(単に、認識が腑に落ちれば、その瞬間に現実が変わる)
6. 潜在意識は過去に関係なく、無限に書き換えることができる(成功哲学・成功法則)
7. 潜在意識は感情とセットになっている(感情が記憶され、それによって、さまざまな価値信念や生き方が派生している)

<<潜在意識を書き換える方法>>

1. 潜在意識は育て直しである
2. 潜在意識は自己洗脳である
3. 潜在意識は過去の癒し(感情の解放)
4. 潜在意識は新しい情報を入れる(情報の書き換え)
5. 潜在意識は情報の焼き直し(価値観の入れ替え)
6. 潜在意識は新しい感情・感覚のパターンの習慣化
7. 潜在意識は俯瞰と客観視=正しい自己分析と自己対話である

潜在意識を書き換えると、現実が変わります。

けれど、それは決して難しいことではなく、「今の自分の状態と現実のリンク」を上手に見極め、何が原因で何が現実に現れているのかをきちんと捉え直せば、誰でも必ず書き換えることができるものです。

2019年を素晴らしい1年にするために、改めて今日、自分の不幸の原因を根こそぎ取り払いましょう。

■我慢・許容・認知の歪み……間違っただけのネガティブな忍耐から、自分自身を解放する「タブー」ワーク

○優しくいなければならない、無視してはいけない、話を聴かなければならない、と思うことで、どんな不適切な人に対しても優しい自分を維持してしまっていますか？

○真面目でなければならぬ、頑張らなければならぬ、きちんと終えなければならぬ、と思うことで、どれくらいあなただけが頑張りすぎる状況を背負わせられていますか？そして、あなたが背負うことで、他人はどれだけ楽になっているでしょう？

○「良かれ」と思って、率先してあなたがしている善行はどんなものですか？自分のことよりも他人を優先する、他人に「いい」ということをしてあげる、平等に接してあげるなどです。そしてそれによって、どれくらい他人はあなたから甘い蜜を吸っていますか？

○「私は助ける人、救える人、善い人」を保たなければならぬと思うことで、「本当は心の中で嫌だと思っている人」に対して、どれくらい奉仕してしまっていますか？

○強欲になれないことで、あなたはどれくらい「他人に自分のもの」を盗ませたり、奪わせたり、おごりすぎてしまっていますか？その結果、あなたは自分の本当に欲しいものをどれくらい逃してきたでしょう？（好きな人、お金、チャンスなど）

○「悪い自分」＝人を嫌う自分、人を見下す自分、悪口を心の中で言う自分、めんどくさがる自分、を嫌うあまりに、どんな良い人であることを無理に継続していますか？そしてそれが、自分にどれくらい負荷とストレスをかけていますか？

○本当は愛しあって甘い関係を築いたり、心地よいセックスもしたいのに、性的なことや快楽を求めることは年齢にあわないし、倫理的ではない……というように、潔癖をどれくらい継続していますか？そしてそれが、あなたが望む恋や結婚をどれくらい離れさせていますか？

○あなたは本当は自分に許していないのに他人に許してしまっているダブルスタンダードがどれくらいありますか？

○あなたは本当は他人に許していないのに自分が望むダブルスタンダードがどれくらいありますか？

○あなたはどれくらい、甘い愛を得たい、でも厳しく生きねば、の葛藤を抱えていますか？

○あなたは本当はどれくらい、不幸を抱えていた自分を握りしめていますか？

■「許すのは大人だから」と思うあまりに、どれくらい「本当は嫌な他人＝正しくない・偏った・不適切な人」を受け入れてしまっていますか？

- 裏表のある人
- 情緒不安定な人
- 話を聴かずに後から一方的に不満をぶつけてくる人
- ルールを守らず、自分だけ特別扱いしてもらおうとする人
- なんでもかんでもあなたに依存して利用しようとする人
- 相手ばかり一方的に正当化する人
- どう考えてもやっていないのに、口だけ立派なことを言ってあなたに依存してくる人
- その時確認しても何も言わないのに、後から文句を言う人
- 直接いい顔をして、裏で罵詈雑言を言う人
- さりげなくあなたの努力を盗もうとする人、手柄を横取りする人
- 相手の都合で動かないと文句を言う人
- 問題をすり替えるずるい人
- 相手の視点で何が正義か、そうじゃないかと押しつけてくる人
- 相手は酷いことをしてもいいけれど、同じことをされると怒る人
- ダブルスタンダード
- ずるい異性
- 明らかにこちらを下に見てくる人
- 愛を与えてくれず、嫌な人
- 許さなければならず、常にストレスな人
- いいことを言うけれど、でも実際はどこかおかしい自分利益の人
- 行動と言葉があってない人

■ 正しく人を嫌い、離れる練習

自分の中で「嫌い」「苦手」「これはイヤ」「こんなことされたくない」と思って来たことがたくさんあるはず。それを自分に「思うこと」を許可し、「そうじゃない人」との縁を削っていきます。まずは「その人達から自分の身を守るために」、その人達を嫌悪するのではなく、「これ以上相手の都合で利用されないために」嫌だという感情を認めてみてください。そこに罪悪感が必要なく、「自分の命を守ってこなかった」ということを意識しながら、今度は自分が誰と付き合うべきか、書きだしてみましょう。

■その上で、あなたが今まで偏見によって避けてきた人達を書きだしてみましょう。権威者、力のある男性、イケメン、可愛い女性、男性にモテる女性などです。それらの人達は、一見派手なだけで、本当はあなたに共通する心を持っているかもしれません。心を開いてみましょう。

■ 「他人のことをずっと考え続ける無意識の依存癖」

私たちは、何か物事を成す時は必ず「一人」という特徴があります。恋人との出逢いも、仕事の成果を出すことも、勉強も、自分を感じることも、すべて「一人」です。しかし、一人になるのが怖いので、そう

いった努力や変化よりも、他人や不幸に依存し続けるという場合があります。

1. たとえば他人を責めたり、過去のことを思い出したり、芸能ニュースを見たり、誰かのことについて頭の中で批判ジャッジし続けたり、心の中で「今見た人」のことを考え続けたり、どれくらい「他人のこと」に気をとられていますか？

2. 自分が「誰かのこと」を考えず、自分の存在だけを考えることについて、どんな苦手意識がありますか？あるいは、誰かのことを考えていないと、自分がどれだけ取り残されたような気持ちになるでしょうか？

3. 本当は、誰かのことを考えずに、「あなたがしたいこと」「あなたが好きなこと」「あなたが一人で楽しめること」「あなたが努力したいこと」などができます。しかし、一人きりでそれをやるときに、どんな孤独感や不安があるでしょうか？

4. あなたが愛する人とデートしたり結婚するということは、あなたが今までこだわっていた人達すべてを捨てて、愛することだけに集中することです。その人に巡り会うまで、一人でいることがどれくらい怖いのですか？

5. 怖さを受け止めながら、「私が一人で私の人生を変える」ということを決意しながら、「一人で」「愛する未来の彼のための行動をする」ことを考えてみてください。

■ダメな自分を認めすぎている「隠れナルシズム」

私たちは自分の中に、「良い自分基準」と「最悪自分基準」のふたつの軸を持っています。

良い自分に合わせると素晴らしい人間関係も創れますし評価もされますが、最悪自分に合わせると人生の基準がどんどん下がります。

しかし、それに慣れてしまうと、最悪な基準に自分を馴染ませるようになるのです。

1. あなたが避けている「いい自分」「優れた自分」をチェックしてみましょう。

- 物事をサッと終わらせられること
- 自分のクリエイティブな意見を堂々と伝えること
- 関わりたくない人と関わらない
- 充実する情報だけを見る（ゴシップなどに気をとられない）
- 綺麗にする、女性らしく振る舞う
- 堂々と歩く、堂々と対等に振る舞う
- 笑顔100%で、いつも明るく生きる
- 柔らかい、心地よい、温かい環境に身を置く
- 素晴らしい人から好かれる！
- 人生の成功者、イケメン、優れている人達から大切にされる
- くすぐったい、ドラマみたいな甘い恋
- ブランドや素敵な洋服
- 人生を変えて素晴らしい世界で生きている！

2. あなたが依存している不幸をチェックしてみましょう。「いつものパターン」です。

- またギリギリだった・・・
- また自分よりもあの人のほうが優れていた
- またやりたいことがやれなかった
- また私ばかり頑張ってしまった
- また私ばかりが責められた
- また私ばかりが責任や仕事を背負わされてしまった
- また妥協してどうしても良い人と関わってしまった
- また相手の愚痴を聞かされた（相手に感情をぶつけられた）
- また私ばかり不利になることをされた
- どうせ私なんて・・・（ネガティブネガティブ）
- どうせ愛なんてないでしょ・・・
- ほら私の周囲はこんな人達ばかりで・・・
- 私なんて似合わないから
- どうせ変わらないでしょ・・・そこまでやる気出ないし

3. あなたが避けてきた感覚や感情はどのようなものですか？憧れ、達成、眩しさ、深い愛の感覚、優しさ、温かさ、安心感、私は出来ていいという感覚、褒められる喜び、抱きしめられる嬉しさ等です。正直に、憧れていたけれど離れてきた「ポジティブな感情・感覚」を書きだして見ましょう。

4. あなたがこれから決めたい新しい生き方を考えていきましょう。

- あなたが「本当はできること」はなんですか？
- あなたが本当はやめたいことはなんですか？
- あなたが能力を発揮したらどうなりますか？
- あなたが能力を発揮したら、あなたにふさわしい環境・人間関係がどう変わりますか？
- 「やっぱりできる私」を考えてみると、あなたほどくらい優れた自分になることができますか？その自分の堂々としたエネルギーや感情を感じながら、「あなたの創造したい未来」を思い描いてみましょう。

■あなたの不幸受恋愛けいれ度チェック（それによって何を証明したい？）誤ったアイデンティティチェック

1. ここでは、あなたの極端なアイデンティティ＝理想の押しつけによって、逆に自己犠牲してしまっているパターンを見つけていきましょう。

- 私はあの人ほど、ずるくないし不公平にふるまわない！
- 私はあの人よりもずっとがめつくない！人に与えられる人間だ！
- 私はこんなに勤勉で真面目な女性である
- 私は絶対に悪口を言ったりしない、人を悪く思ったりしない
- 私は正義感が強く、正しいことに忠実だ
- 私は潔癖で清純な女性である
- 私は純粋でとても誠実な女性である
- 私は曲がったことは嫌い、まっすぐに努力することができる
- 私はどんな困難も乗り越えていくことができる・・・！

2. あなたはそれによって、あなたの正しさを誰に伝えたいですか？そして、自分がどんな人間だということを実証したいですか？
3. あなたはあなたと正反対の人を、どれくらい心の中で積極的に攻撃していますか？
4. あなたは自分の極端なアイデンティティ＝精神的な力みによって、どれくらい「あえて自分の周囲にダメな人を置いて、自分の正しさを証明」していますか？
5. あなたは「本当は」どんなに悪い自分ですか？
6. あなたが見せたくなかった、本当はダメな自分、理想ではないことをし続ける自分を愛してみましよう。

■サディスティックな人間関係を「自動的に」受け入れるマゾヒスティックなクセ・人間関係の感情のクセの解消

私たちは自分の許容や包容力を勘違いし、それによって「攻撃されることや嫌なこと」にあえて慣れてしまう性質を持っています。ここでは、こうした潜在意識のネガティブな（しかも自分にとって最悪な）クセを直していきましょう。

1. まずは当てはまるものをチェックしてみてください。
 - 相手が怒った！相手のことを理解して怒りの下の感情をわかってあげなきゃ
 - 相手が相手に有利なことを言っている・・・でもそれは、きっと私の価値観が違っているんだ
 - そうだよな、酷い態度されてるけれど、私は綺麗じゃないから当然だし仕方ないか
 - 私にはどうせ力なんて無いんだから、相手の言いなりになるしかないよね
 - 相手がわがまま言って、それをきいたらとても大変だけれど、まあ頑張ればいいか
 - 私もやりたいことがあるけれど、でも私のことは後回しでいいかな
 - 私は耐えられるから、他の人はわがままだから優先してあげて
 - 寂しいけれど耐えられる
 - 過去に虐められた（虐待された）ことがあるから、今の苦しみなんてどうってことない
 - 怖い！怒られるくらいなら、言うこと聞いて相手が機嫌良くなってくれたほうがいい
 - ものすごく相手が辛かったんだ、じゃあ私も同じ辛さを感じてあげなきゃ！
2. これらはすべて不適切な共感です。あなたはなぜ、こういうことを脅迫的に感じているのですか？
3. もしあなたがこういったことをしなくなったとしたら、あなたはどんなに愛されなくなりますか？どんなに評価されなくなりますか？
4. あなたの犠牲の上で成り立っていた愛、それに支えられていた自分を書き出してみましよう。
5. 犠牲にしがみついていた自分を解放してみましよう。

■あなたが嫌っていた「欲」を書き出してみましよう。もしそれをあなたがやったとしたら、どんなに楽しんでしょうか？あるいはどんなにいやでしょうか？

■あなたが嫌っていた「愛のカタチ」を書き出してみましよう。もしそれをあなたがやったとしたら、どんなに楽しんでしょうか？あるいはどんなにいやでしょうか？

■上記ふたつを元に、あなたは「誰のようになるのを嫌って」そんなにまで自分を追い詰めて生きていますか？

■子供時代からたまった怒りと復讐の解放～アンコントロールな爆発的な怒りを昇華し、スルーできる健全な自己愛を身につける

私たちの怒りはコップのようなもの。中に水がたまるように、怒りもだんだんとたまり、あまりにも量が増えたらアンコントロールになります。

1. あなたが許せない！と感じる出来事を書きだしてみてください。
2. あなたは今まで、同じように怒りを感じて我慢してきました。誰に対して、どんな怒りを我慢してきましたか？特に、子供時代に「押しつけられて抵抗できなかった」その過去を思い出して書きだしてみましよう。
3. 子供時代、身動きがとれなかったあなたは、もう自由に動ける、無力な存在ではありません。大人になった今、対等に相手に対してどんなことを言ってやりたいでしようか？特に、あなたの人権や正しさを主張してみましよう。（世間の意見も味方に見ましよう）
4. 正しいあなたは、どんなに愛されて評価されていい人ですか？

■助けたい症候群・癖になっている犠牲的な献身愛のパターンの解放

誰かに愛を与えることは素晴らしいことですが、それは「自己愛の欠如を誤魔化している」「本当に助けるべき自分をほったらかして、依存している」ということが言えます。

このパターンを持っていると、ずっと「自分以外の、助けなければならない人を見つけ出して、その人に自分を捧げ続ける」というパターンを繰り返します。

1. まずは、してあげることでどんな価値を実感しているのか、どんな感情を感じているのかを見ていきましょう。
- 私はこれだけのことをしてあげることができる（何もしなければ価値がない）
 - してもらうことよりも、してあげるのが好きだし満足できる
 - してあげていると、人生が充実しているし、満足できる
 - 自分のことを肯定できるし、求められている感じがして嬉しい
 - 他人のためにだったら、どれだけでも頑張れる！

- あなたのことが心配で、こうすればいいのにとたくさんアイデアが出てくるの
- 私は気づくことができるんだから、それをやってあげなきゃだめだよ
- あなたはもっと○○すれば素晴らしいの！だから協力する！

2. 次に、「してあげない」ことへの不安感、慣れなさについて見ていきます。

- してもらふことは嬉しいけれど、これがいつなくなるか怖い
- 自分がしてあげること「ありがとう」と言ってくれる。そうじゃないと相手が冷たい気がする
- 本当は何もしなくても愛されて大切にされている子が羨ましい
- 「してあげることが愛」って、誰かが言った
- こうしてしてあげること、いつか愛が返ってくるはず
- してもらふと、お返しをしなければならぬ
- してあげていないと、人生が暇になってしまう
- してあげる関わりしかしたことがない
- してあげていると相手に夢中になれるし、孤独感が癒される（してあげてないと寂しい）
- してあげないと、私なんて相手にされないし実際にそう
- 私から働きかけないと、誰も私に働きかけてなんてくれない
- 自分のためになんてお金も使えないし頑張れない
- 相手にしてあげてくれることを、自分に対してするなんて出来ない

3. 他人に与えている間、あなたは高揚しています。そこで相手に対して尽くしている自分を見て、どれくらい「依存」しているのでしょうか？それを教えてください。

■ 不幸を引き寄せているネガティブな感情を癒す立体セラピー

私たちが苦しみを感じているとき、そこには必ず「感情」がセットになっています。ここでは、過去の苦しみに起因するネガティブな感情を解放し、自分に新しい人生を許していきましょう。

1. あなたが苦しいと感じる現実と、それに伴うネガティブな感情を書きだしてみてください。例：彼氏がない＝感情は寂しい、いつも浮気される＝取り残される孤独感、いつも誰かと争っている＝嫉妬等
2. あなたの目の前に、子供時代のあなたが今もいることを思い描いてみてください。その子は、どんなことを我慢していますか？本当はあなたに何を話かけようとしていますか？
3. あなたは本当は、誰に対してどんなことを言いたいですか？誰を裁きたいですか？
4. 裁いているあなたを見て、どんな罪悪感を持ちますか？どんなふうそれを止めていますか？
5. 裁いている自分、その自分を止める自分、その二人を両方許していきましょう。

■ 子供時代から慣れ親しんだ「不幸・大切にされない・孤独・報われない愛」のパターンの解放

苦しみはすべて潜在意識のパターンによってできています。

そして、これらは「子供時代に与えられ、いつのまにか慣れてしまったこと」を自動的に受けいれていることが多いのです。これらのパターンを解放していきましょう。

1. まずは、あなたの中の独り言で、いやなのに自動的に言ってしまうものをチェックしてみてください。

- うん、私は大丈夫。我慢できるから
- いいよ、私よりもあの人のことを優先して？あの人できてないから
- そんな、私なんてそんなに良いこと言ってもらえる人間じゃないから
- ほらね、どうせ独りぼっち。ほらね、どうせかまってくれない。やっぱりね
- ああ、またかあ・・・でも我慢しなきゃね
- 大丈夫、自分でやるよ
- やってもらえなくても、私は特別な人じゃないから平気
- ありがとうって言ってもらえなかったけど、そんなものでしょ
- わがままは言っただけいけない、だから言わない羨ましくても
- 私には最初から幸せな愛とか訪れないなあ・・・（諦め）

2. 上記のような、諦め、ぎゅっと我慢している自分に気づき、「それらをなぜ慣れさせられてしまったのか」「どこで自分がそのように教育されてしまったのか」を書きだしてみましよう。

3. 本当はその時点で、その子はそんなふうに「鵜呑み」にしたくなかったはずですが。本当は何がどうイヤで、どう抵抗して、どう受けいれなくなかったですか？それを感じてあげましよう。

4. その自分を本気で怒ってみましよう。

■ 恐怖の解消ワーク（リアルタイムトラウマ解消ワーク）

私たちが自由に「今」を生きられないとき、その瞬間、リアルタイムで「今の自分が生きられない原因となっている過去の幻想」が、同時に自分を取り巻いています。

ここではこれらのネガティブな要素をすべて排除していきます。

1. まずは、あなたがやりたい、こうしたいな、等、希望に満ちあふれていた、幸せを感じる時に、それを否定する「頭の中の人」について書きだしてみてください。あるいは、何もしていないあなたに対して何かを言ってくる人でも大丈夫です。

2. その人達は、何をどう脅していますか？あなたに対して、「何をどうしなければ、怖いことが起きる」と脅したり、あるいは、「それをやっているあなたに対して直接怒る」ということをしていますか？

3. 今のあなたの周囲を、その人達が囲んでいます。あるいは、あなたの背後からずっと見えています。その恐ろしい感覚を感じていきましょう。怖い、と思ってしまうって大丈夫です。

4. ゆっくりと深呼吸しながら、「私は本当はこうしたい」ということを、目を開けながら伝えてみてください。そして、今日の前に、その人達がいなくなることを確認ましよう。

5. その人達の脅しは幻想でした。もう、その人達に縛られずに、これから自分にどんなことをさせてあ

げたいですか？書きだしてみましょ。

■反動形成のシナリオのパターンを、幸せで自己実現のシナリオに書き換える

私たちが「嫌悪すること」「軽蔑すること」「恐怖したこと」など、トラウマになるようなネガティブな強い感情を感じると、それを否定するあまりに「それとは全く反対の行動」をとるようになります。そして、その影響で極端に何かを否定し、自分に負荷をかける生き方をしてしまうのです。

1. あなたが心から軽蔑すること、嫌悪することを書きだしてみてください。

例：悪口を言う、子供を虐待する、暴言を吐く、感情をぶつける、怠惰になる、自分勝手、人に尽くさない、強欲等

2. あなたが過去のトラウマ（実際に自分が被害を受けた）ことによる、「イヤだと思ふこと」を書きだしてみてください

例：上下関係を誇張する、人に対して威張る、無視する、睨みつける、人を見下す、人前で誰かをけなす、依存する、何もしない等

3. あなたが嫌悪する同性の振る舞い・ちょっとした行動を書きだしてみてください。

例：男に媚びる、女性に対して侮蔑の視線を向ける、自分が綺麗だと鼻にかける、言葉遣いの悪さ、派手な格好、化粧の濃さ、男性と女性で態度を分ける

4. あなたがその時、「イヤだ！私はやらない！」とどう決めて、その反対に、どういったことを意識して行動・発言するようになりましたか？

例：誰に対してもニコニコ接する、自分の持っているものを分け与える、感情をセーブする

5. 過去、誰かから責められた反動形成で、あなたはどれくらい自分が清廉潔白＝正しく、優しく、である自分を証明するための行動をとっていますか？

例：「誤解される」→誤解ではないと証明するために、相手がいなくなったとしても必死で働き続ける
「失敗を責められる」→もっと完璧にしなきゃ！と、ずっと努力し続ける過酷なことを自分に課す

6. あなたはそれらの反動形成によって、下記のどんなことを自分に禁止してきましたか？

- もっと楽に自由に生きること
- もっと自由に発言したり振る舞うこと
- 自分にもできないことがあるし、人間的に未熟だということがあるということ
- 女性として生きること
- 人から許されたり、愛されたり、不出来でも受け入れられること
- ちょっとした悪口を言うこと・思うことは悪いことではないということ
- やりたくないことを続けなくてもいいということ
- イヤな人に拘らずに離れてもいいということ
- 自分のためにお金や手間をかけること
- 誰かに助けってもらうこと
- イヤなことはイヤだと言って、投げ出すこと
- 多少ならわがまま言ったって、許されるということ
- 自分が正しいからこそ、自分が正しいと思うことを発言してもいいということ

○ 自分をきちんと正当化すること

7. あなたの今までの反動形成の生き方は、どんなふうに「あなたが羨ましいと思う人」に比べて、自由がない苦しい生き方でしたか？

8. 過去にこだわって自分にあらゆることを課し、背負ってきた自分に、もう縛られなくていいということ伝えていきましょう。

■過剰な期待・依存・他人への怒り～愛されない癖を解放して、愛される対等な人間関係の作り方

私たちが大切にされない、対等ではない人間関係を築いてしまう時は、「自分が他人に対して不適切なことをしている」か、「他人が自分に対してする不適切なことを受け入れてしまっている」かのどちらかです。ここでは共依存の問題にフォーカスを当てながら、潜在意識の絡まりをほどいていきましょう。

1. あなたは今までどれくらい「こうしてくれたらいいのに！」と希望を抱いてきましたか？

- 言わなくても分かってくれること
- 自分以上に、自分の感情を理解し、受け止めてくれること
- 自分が抱えているトラウマを、伝えなくても理解して、ケアしてくれること
- 自分のコンプレックスを理解し、それ以上のものを与えてくれること
- 自分の自信のなさを理解し、自信がつくようなことを言ってくれること
- 自分の弱さを受け止めてくれて、それを補うような行動をとってくれること
- 自分ができないことをそつなく全部やってくれること

2. その反対に、あなたは「やってくれない他人」を許し、どれくらい他人のできなさを受け止めてきてしまいましたか？

- 相手が怒ったとしても、私はその気持ちを受け入れ許すことができる
- 相手ができないことがあったとしても、人間だから仕方ないよね
- 相手が弱い部分があったとしても大丈夫、私は理解できるから
- 相手が行動できないことは、私ができるからやってあげられるよ
- 相手が多少おかしいことを言っても、私は包容力があるので受け止めてあげられる
- 相手の感情は受け止められる、私もそう思うことがあるから
- 私は虐待されたり辛いことがあったから、だから人の深い気持ちを理解することができる
- 私は強いから、相手の行動がちょっとおかしくても、フォローすることができる
- 私は強いから、相手が失礼なことを言ったとしても、綺麗にスルーしてあげることができる

3. それに対して、本当はどれくらい怒りがありましたか？あなたの怒りをすべて吐き出してみましよう。

4. あなたはすべてをやらないでいいです。やってもらいたいことだけで生き、やってくれる人だけを周囲に置いたら、どんなに人生が楽になりますか？