

## 運命の人とめぐり逢う新春特別講座

### ■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・及び、チェックシートの内容、講座で話したことは、すべて斎藤芳乃に帰属いたします。一部改変・引用・無断で他者に公開することを禁止いたします。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。

\*\*\*\*\*

### 【この講座のワーク内容骨格】

- チェック項目による潜在意識のチェック
- 立体ワークによる潜在意識の把握
- 感情・感覚を伴うリアルな体感・体現ワーク
- 明確な具体的な行動指針

### 【まずは痛みの除去から】

- あなたは運命の人と出逢えないことで、どれくらいの孤独を抱えていますか？
- あなたが運命の人と出逢えないことを、あなたは一番誰のせいにしたかったですか？
- あなたは運命の人と出逢えないことで、今までどれくらい、自分を責めてきましたか？

■運命の人に今までめぐり逢えなかったあなたを、あなたはどれくらい許せずにきましたか？

### 【運命の人拒絶チェック】

- その人とめぐり逢いたいのに、自分が愛や祝福される状態からかけ離れている
- ずっと自分のネガティブなことを辛抱強く考え続けて、維持し続けている
- ネガティブな私が自分だと勘違いしている
- 自分のアイデンティティ＝個性が分からない、分からないまま生きているので、ぴったりの男性と出会えない
- 女性性を発揮できていないため、男性から魅力的だと思われたい、男性から声をかけられることを逃している

- 思考のロジックが多すぎて、「恋愛は感覚的に人と関わること」にも関わらず、そのチャンスを逃している
- どこに行ったら出逢えるの?というように、出逢いを特別なものと考えすぎて、出逢いのチャンスを常に逃している
- 自己価値が低すぎて、素敵な恋をしたいのに、素敵な人を潜在意識が見逃しすぎている
- 真剣に結婚相手を探しすぎて、恋をはじめるときっかけが重くなりすぎて、男性にプレッシャーを与えすぎている
- 潜在意識にこだわりすぎて、実際のコミュニケーションが足りていない
- 恋愛したいと思っているのに、理由をつけて仕事やお金や評価など、別のことばかり追ってしまっている
- 恋愛よりも、トラウマや心の傷を理解して欲しいと、無意識に親を探している
- 運命の人を逃げ場にして焦っているため、愛ではないところで出逢いが行われてしまっている
- 出逢いたいのに、男性のことをそこまで分かろうとしていない、自分を分かってもらいたいという気持ちが上位にある
- 出逢いたいのに、コミュニケーションが苦手。一人でいたい
- 出逢いたいのに、どうせ別れるだろうという諦め
- 毎日が、出逢えないだろうと思うことの連続

#### 【参考】潜在意識レベルの変化・ビフォアアフターチェック

- 私は愛以外を受け入れている
  - 私は我慢することを受け入れている
  - 私は愛されないのが当然である
  - 私は人から愛を与えられなかったとしてもそれに感謝をしている
  - 私は自分が幸せになることを望まないし、もし望んで（夢見て）しまったらそれをきちんと否定する
  - 私は常に自分の悪口を言い続けている
  - 私はすべての愛に遠慮して否定し続けている
  - 私は女性としての自分を見捨てている
  - 私は希望が嫌い
- 思考レベルの変化・ビフォアアフター
- 私は幸せになっても本当にいいんだ
  - 私は嫌な事を受け入れなくて本当にいいんだ
  - 私は自分のことをもっといいと思っていいんだ
  - 私は恋したいと思ってそのために努力をしてもいいんだ
  - 私は女性として愛されて幸せになっていいんだ
  - 私は出逢って抱きしめられてもいいんだ
  - 私は大切にされて、優しい言葉をかけられていいんだ
  - 私は女性扱いされて、最初から恋のターゲットとして認知されていいんだ
  - 私は誰かに助けられていい、私は誰かに救われていい

○行動・発言レベルの変化・ビフォアアフター

- 自分を女性としてきれいにする事ができる
- 嫌なことを避けたり、嫌なことをはっきりと嫌だと表現することができる
- 自分に自信を持って、どんな男性とも対等に過ごすことができる
- 素敵な人、憧れる人、いいなと思うものを自動的にチョイスすることができる
- 自分自身がすることに対して、いちいちツツコミをしない
- 助けてもらう、人と関わるなどができるようになる
- 男性を恐れず、対等に、普通に話すことができる
- 素晴らしい男性や素敵な人を見たとき、その人達と当然に関わることができる
- 普段、自分を必要以上に自己卑下せず、堂々と生きることができる

○それによる周囲との変化・引き寄せの変化・ビフォアアフター

- 嫌なことを言うてくる人が劇的に減る
- 素敵な男性が周囲に集まってくる
- 最初からピンポイントで幸せな結婚ができる相手を引き寄せることができる
- きれいになった自分自身に自信が持てるようになる
- 自分に対して悪く言うような人と距離を置くことができる（そういった人が関わらない）

■立体ワーク

- 男性に対して卑屈な態度で接していた
- 自分をどこかで見捨てて、自暴自棄になっていた
- 自分を傷つける人を受け入れていた
- 愛よりも親への復讐の方にエネルギーを使っていた
- 愛ではないことばかりを考え、暗い自分をあえて継続していた
- 自分が相手にされない、という無意識のパターンに振り回され、「本当に関わるべきいい男」をなぜか最初から避けていた
- 自己価値が感じられないため、「何かをしてあげる」恋愛しか許せなかった
- この人は嫌だと思うのに、「じゃあ誰と関わりたいか」が、セルフイメージが低すぎて選べていない
- 人との関わりを難しく考えすぎて、誰とも笑顔で関わっていなかった
- 自分を評価していないため、周囲からももちろん評価されない
- 自信のなさにしがみつくことで、自信のある人、愛のある人と怖くて関われない
- 愛情を表現していなくても、犠牲になることは受け入れる
- 結婚したいと思うのに人は怖いし信じていない
- 結婚したいと思うのに、結婚生活とかけ離れた生活をしている

1. あなたはなぜ、このような愛の（あるいは憎しみ・孤独の）パターンを誰の影響で続けざるを得なかったのですか？
2. いつから愛されないことを継続していますか？
3. 誰に対して、いつから、愛に敗れるパターンを続けていますか？
4. この自分を見て、どんなふうに同情し、これからどんなふうに変えてあげたいと思いますか？

■報われない愛のパターンの解放～あなたにとって、今まで愛とはどんなものでしたか？

- 愛とは、別れであり、痛みである
- 愛とは、孤独である
- 愛とは、別れである
- 愛とは、拒絶されることである
- 愛とは、一方通行のものである
- 愛とは、手に入れられない遠いものである
- 愛とは、身を挺して救うこと
- 愛とは、叶わないもの
- 愛とは、痛み

○それゆえに、私は今まで、「片思い」「不倫」「愛されない」「結果フラれる」などのパターンを繰り返してきました。あなたはどんなパターンを持っていましたか？

○あなたの人生は、あなたにとって、誰との叶わない愛の再現（ループ）でしたか？

○あなたが経験してきた愛は、どんな感情の繰り返しでしたか？復讐心、怒り、悲しみ、絶望、諦め、虚無感など。あなたは人と、どんな感情をベースにしてつながっていますか？

○あなたが過去、叶わなかった愛を思い描いてください。あなたはなぜ、わざわざあなたを愛さない人を追い求めてしまったのでしょうか？あなたはその人との間で、本当は何を叶えたかったのですか？

○愛されない、苦しい愛の中にいるあなたを、立体ワークで見ながら救ってあげてください。あなたは、どの自分に、愛とはどんなものだと教えたいでしょうか？その感情は？その行動は？その感覚は？

■胸が痛くなるような、純粋な愛の手に入れ方

- あなた自身が、映画やドラマ、他人の生き方などで、感動してしまい思わず涙してしまう。あるいは、共感して胸が痛くなってしまふ、それはどんなものがありますか？具体的に書き出してみてください。それは、本当は叶えて良かったんです。そこから目を背けずに、まずはそこに正直になってみましょう。

- あなたは逆境のシチュエーションがどれくらい当然になってきましたか？苦しめば苦しむほど頑張る、何に反対されれば反対されるほど燃える、否定されればされるほどやっつけたくなる、相手が振り向いてくれなければ振り向いてくれないほど頑張る等。
- あなたはどれくらい、不幸に共感し、「可哀想な人」に共感していますか？その逆に、どれくらい、幸せでハッピーエンドになる話に共感できていませんか？（歌・ドラマなど）
- あなたはどれくらい、「自分よりも愛する相手」を優先し、その人を救うことを一番においてきましたか？あなたはどれくらい、今まで他人を幸せにしながらか、あなた自身が救われることを許可出来ずにきましたか？
- 一度、不幸の「大変な」パターンを手放してみてください。そして、あなたという存在が生きていくことに、心から感謝してみましよう。
- あなたが子供時代、あなたの存在にだけ、無条件に感謝され愛され育ってきたとしたら、あなたはどんなふう、満たされて生きるようになったと思いますか？それを受け入れてみてください。満たされた気持ちを、あなたの中に広げていきます。
- 子供の頃の自分に感謝をしながら、その愛と同じだけの愛を、男性に向けているところをイメージしてみてください。
- その子があなたに十分に甘え、あなたを求め、あなたに対して笑顔を向け、あなたに手を伸ばし、あなたを追い求めているところをイメージしてみてください。そして、そんなふう「愛を求める」ことを心から許可してみましよう。

■声をかけられる・愛を生み出せる・付き合える女性になる方法

- 愛に対してOKを出しているか？  
あなたを愛する人がいたとき、どれくらい驚きますか？
- 愛されることに驚いていないか？  
人から愛情や褒められる言葉を言われた時、即時にどれくらい否定したり、心の中で遠慮をしたり、私はそんなんじゃないからと反射的に拒絶していませんか？どれくらいあなたにとって愛は居心地の悪いものですか？
- 男性から声をかけられることが当然になっているか？

男性から声をかけられないのがどれぐらい当たり前になっていますか？素敵な人と目があつたり、いいなと思う男性から話しかけられたりすることに対してどれぐらい拒絶反応を示していますか？素敵な人があなたに目を向けることに、どれぐらい違和感を持っていますか？

○ 自分の魅力を理解しているか？

自分自身が「男性にとって」どれぐらい魅力的な女性だと把握していますか？それとも、「魅力が無い」という自己洗脳をどれぐらい続けていますか？

○ 自分が拒絶されているという認識を持っていないか？

自分が反射的に「どうせこの人から拒絶される」と思っていますか？話をするときどれぐらい臆病になっていますか？話をする前からどれくらいだめだという気持ちを抱いていますか？それよりもあなたは本当は、どれくらい愛する人を愛したい意志があるでしょうか？

○ 自分の影響力を意識しているか？

あなたは自分がすることに対して、「どうせこんな私のすることなんてたいしたことないよ」と、どれくらいいつも自分の事を小さく見えていますか？

#### ■出逢いを強制的に生み出す・愛させる技術（マインドオープン）

○ 男性の褒められたいを拾って、刺激しているかどうか

○ 自分がたおやかな女性（力を抜いて、緩やかでいることを許すこと）であるからこそ、エスコートさせる隙を作っているかどうか？

○ 容姿の美醜ではなく、年齢でもなく、どれくらいあなた自身を「助けてもらわなければならない存在」として意識しているかどうか？

○ 人を助ける・共感する・相手を知って感嘆する・その場の話題を楽しむ・笑顔をなげかけて「あなたは大丈夫だよ、私は味方だよ」というメッセージを受け取っているかどうか？

○ 自分に対して、基本的な関心や、「どの人も同じように大切な命である」という認識を持っているかどうか？

○ これらのことを、もしあなた自身が持っていたとしたら、どんなふうにあなたの行動が変わりますか？それを想像してみてください。自分はそう思わない時と、そう思うとき、どんなふうの違いが生まれますか？

※ 立体ワークで怯え・人への攻撃・無言・無関心を感じ、なぜあなたはそれだけ愛に、人に、心に壁を作って生きているのか？何が怖かったのかを書きだしてみてください。

## ■運命の人から愛される体・感情・感覚の作り方

- 喜びにフォーカスをしている、それを膨らませ、反芻することができる（受け取る女性性）
- 自分のなかの子供じみた感覚を否定していない（甘えたい、正直でありたい、分かってもらいたい、純粋でありたい、素直でいたい、大好きでありたい、そばにいたい）
- 物事を難しく考えることを放棄することができる（愛と、純粋な願いに対して許可することが出来る）
- 自分が作り上げた虚像を手放す勇気を持っている（ありのままの自分でいい）
- これが欲しいとストレートに伝えることができる（自分の心に正直である・潜在意識レベル）
- そんな風になつたらいいなど純粋に願うしことができる（希望・光・許可）

○これらの感覚を、過去を思い出しながらもう一度許可して感じてみてください。感じるとは、「過去の出来事においてこの状態をもう一度焼き直してみる」ということです。再度、あなたのシナリオを作り直してみてください。

○焼き直したあなたになったときあなたはどれくらい純粋で朗らかで無邪気な女性になることができますか？それを十分にイメージして受け取ってみてください。

○こうして朗らかで無邪気であることを、過去、あなたに禁止した人は誰でしょうか？そしてどれくらい、あなたは1人きりで禁止されたことを受け入れて生きてきましたか？

○あなたに無邪気な状態であることを禁止した相手に対して、大人のあなたがきちんと拒絶してみましょう。そして、再度、美しい純粋なあなたできることを認め、そのあなたがどんな花のような人かを受け入れていきましょう。（抽象イメージング）

## ■合コンで100%好みの男性とめぐり逢う方法

- 自分自身が感覚や感性に合わない同性や周囲の人とどれくらい付き合いを止められるかどうか？自尊心を持って、心の中でそういった「細かな嫌なこと」を、きちんと拒絶してみましょう。
- 自分自身の持っている魅力や個性を、潜在意識レベルでどれくらい肯定することができるかどうか？子供じみている、できないこともある、でも無邪気で、朗らかでというように、ネガティブをポジティブに変えてみます。
- 自分がどれくらい、これはいやだ、これが好き、ということをはっきりと自己認識できているかどうか。
- 他人の言葉ではなく、自分自身が自分の好きな趣味や自分のしたい生き方をどれくらい肯定できているかどうか。

- 自分が自分の弱さを受け入れているかどうか。できないところはどれくらい放棄してサレンダーできているか？（他人に任せてしまってもいい、人は孤独では生きられない）
- 男性のことが好きで、心から尊敬している。男性がいないと生きていけないと、「必要と」しているかどうか。
- あなたが理想とする愛の形はどんなものか。（べったりした愛、距離がある愛など）
- 上記の事柄を、「自分自身も受け入れられる人」「自分を受け入れてくれる人」とマッチングさせてみてください。あなたの好みの人の条件は、潜在意識レベルでどんな人でしたか？
- 親との苦しい愛情を卒業。間違っただ愛の形を手放す
- 愛されないことが当然になっている
  - 1. あなたはいつから愛されないことを当然として我慢するようになりましたか。
  - 2. あなたが同意している場合ではない行為はどんなものがありますか。
  - 3. あなたは自分自身の感覚や感情に合わない人を、どれくらい受け入れなければならないと思って努力していますか。
  - 4. あなたはどれくらい自分が我慢することで相手に受け入れてもらうというパターンをしていますか？
  - 5. あなたが我慢してきた、「本当はしてもらいたかった愛情」を書き出してみてください。
  - 6. あなたに対して愛を欲しがるのはやめろと言った人は誰ですか。
- 愛が届かないことが当然になっている
  - 1. あなたはどれくらい、自分が相手を愛しても、相手は自分を愛してくれないとあきらめていますか？
  - 2. あなたは誰との関係で自分自身の愛が無効だと認識しましたか。
  - 3. あなたは人を愛したいと思っていても、自分があまりに無効だと思うことで、自分の愛は対等ではないと思ってしまっています。あなたの愛に優劣をつけたのはなぜですか？誰の何の影響でしょうか？
- 片思いが当然になっている
  - 1. あなたの中でどれくらい、「一方的に愛するだけで満足だ」という自己完結の気持ちがありますか？
  - 2. あなたはなぜ、自分の世界に男性を招いたり、自分が男性の世界に行くことを無意識に拒絶していますか？なぜそれが怖いのでしょうか？
  - 3. 人と関わることに距離があるのがなぜ当然になっていますか？
- 自分の愛の無力化が当然になっている

1. あなたはどれくらい自分の愛がスルーされると思っていますか。
2. あなたの愛を取るに足りないものだと言う風に判断した人は誰でしょうか。
3. あなたが何をしたとしても、相手があなたのしていることを尊重しない、当然のように思って感謝もしないという前提で生きていますか？

○ 愛されない前提で生きている

1. あなたはどれくらい自分自身がどうせ愛されないんだと思いながら生きていますか？
2. あなたにとって、ひとりぼっちがどれくらい当たり前で耐えられることになってしまっていますか？
3. 何年も本当に愛されてない状態を続けていますか？
4. あなたが何年も愛されないのが当然の状態生き、それを変えずにいるのは、それが変わらないと思いつ込んでいるからです。なぜそんな風に強く、あなたは自分が愛されないということにコミットしているのでしょうか？

- これらの事柄を見直してみて、あなたが今まで背負ってきたor背負わされてきた愛の苦しみの原因を、改めて手放していいということを自分に教えてあげてください。

■運命の人にだけ響く、「私マーケティング」

1. 私が絶望的にできないところや、足りないところを書き出してみてください。
2. 私が普通にしていること、特に何の苦もなく「他の人が愚痴を言っているけれど、それでも自分は簡単にできてしまうこと」を書き出してみてください。
3. あなたが本当は人に絶対に見せたくない、女性らしい少女らしい自分自身を書き出してみてください。
4. しおらしさ、恥じらい、照れなど、相手が好きだからこそ生まれる消極性を書きだしてみてください。  
(自分の好きな人だからこそ、あえて自分が消極的になってしまうところ)
5. あなたが本当は求めている性的なことを書き出したり、思い浮かべてみてください。そこに恥の概念は必要がありません。
6. あなたは本当は、どれくらい自分が美しいと思っていますか？他人に対して遠慮せず書き出してみましよう。
7. あなたはどれくらい、自分と運命の人が対等だと思っていますか？仮に運命の人があらわれたとして、現時点ではどれくらい引け目を持っていますか。
8. あなたといたら、相手はどんなふうにもメリットがありますか？あなた自身がいることで、相手もどれく

らい孤独が癒やされているかを書き出してみましょう。

9. あなたの才能にフォーカスをして、あなた自身をセールスしてみてください。どんな言葉であなたを売りに出せますか？（潜在意識の自立・積極性）

### 【参考】

- 美しさに惹かれる力       美を意識する精神性の高さ       美を発見する力
- 美を保つ力       美に対する敏感さ       優しさ
- 包容力       理解力       共感能力       観察力
- 客観力       行動力       意志の強さ
- 忍耐力       創造性       オリジナリティ
- 勇気       自分を信じる力       物事を分析する力
- 相手と繋がる力       言語能力       聞き取る力
- 読み取る力       表現力       選択する力
- 真実を見る力       癒す力       正義感
- 弱者を守る強さ       女性らしさ       女性らしい感性
- 繊細さ       優美さ       華やかさ
- 真面目       誠実       裏表のない
- 公平である       思考能力       知識
- 知性（実際の現実に対処する力）       孤独に対する耐性
- 夢見る力       物事を達成する力       思い続ける力
- 素直さ       工夫       創作意欲       記憶力       判断力       決断力
- 純粹さ       清らかさ       潔さ       専門性       一途さ       人間らしさ・温かさ       愛らしさ       甘える       まっすぐな気質
- 受け取り上手       与え上手       笑顔       意識のシフトの早さ       気づく感性の高さ

### ■ 本質の潜在意識マッチング

○ あなたが今まで努力してきた事を書き出してみてください。具体的にどんなことがありましたか。

○ そしてそれらの具体的な行為の背景にある本質を見極めていきましょう。

例えば一生懸命に仕事をするということは「人生に真摯に向き合うこと」

過去の愛を忘れられないという事は、「それだけ人を大切に生きる人だということ」

何かをやり続けてきたという事は、「忍耐強く自分を高めることができるということ」

○ そしてこれらの本質で引きあった結果、どれくらいすばらしい男性とマッチングできますか？

○ 今まであなたの中で、どれくらい相手と自分の表面的な条件（容姿や社会的な条件など）に翻弄されてきましたか？

- あなたがあえて、自分と相手を「表面的な条件」で見て、全く本質を見ていなかったという過去の経験を書きだしてみてください。

■なぜか分からないけれど、その人でなければダメ・・・と想える人に巡り会う方法～アイデンティティ構築～

- 潜在意識のレベルで、自分自身を肯定すること  
自己否定←→否定的な相手、否定的な世界
- セクシャリティ  
女性らしい←→雄々しい
- 人として自分が許せないほどの弱さ  
弱さを認める←→弱さを受け容れてもらう
- できないこと・助け合いの法則  
できない←→相手ができる
- 鏡の法則  
自分もしている、自分も持っている、自分も努力している←→相手も同じ
- 共感の法則  
相手の生き方に共感できる←→同じ
- 理解の法則  
分からないけれど、でも理解することはできる←→同じ
- 嫌いなものの法則  
嫌いなものが一致している←→同じ
- 日常の法則  
選ぶものが同じ、好み一致している←→同じ
- 生き方・在り方の法則  
日常の生活レベルが同じ←→同じ
- 憧れの法則  
あなたが持っていないもので相手が持っているもの←→お互いに与え合う

○ 感情のレベルの法則

感じ方が似ている←→お互いに感性が似ている

○これらを包括して、あなたはどんな人と引き合えるのか、分析して導き出してみましょう。

【書き出す】

■最深層の女性性開花ワーク～最大のトラウマワーク～

- 本当は赤ちゃんを産みたい
- ちやほやされて大切にされたい
- 養ってもらいたい
- 何もしたくない
- 強くなんてなりたくない
- 守って欲しいしずっと一緒にいてほしい
- ずっと見ていてほしい
- きれいになって目立ちたい
- 私のことを一番に、誰よりも何よりも優先して欲しい
- 私のすべてを理解して欲しい、私のすべてを受け入れて欲しい
- もう一人にしないで
  
- きれいじゃないのに目立っている女がいる
- 何もせずにふらふらしている
- いいよね悩みがなくて
- もっとちゃんと生きればいいのかい
- 顔や体・若さだけで生きていてむかつく
- たいして努力もせずに人生がうまくいってる
- 適当なこと言って、男のことを騙してる
- あの人は本当は掃除もしないし家事もしないのに、なんであんなに好かれるの？

※立体セラピーで把握し、これらの制限や反感、禁止を持っている自分自身を、まずはあなた自身が許してあげてください。そしてその上で、「こう生きていい」を自分に与えていきましょう。

■自分のトラウマを、運命の相手との愛に変える方法～ネガティブで上手につながりあい、魂レベルでの縁を創る方法～

1. 私には人に説明できるこんなトラウマがあります。
2. そのせいで私はこんなに苦しい人生を今まで歩んできました。
3. 同時に私は、同じように苦しい思いをしている「〇〇の人」を、心から理解することができます。
4. 私はその人の痛みを、自分のものと同じように感じることができます。
5. 私にはこんなふうに、明らかにずるいところや小賢しいところ、他人に話したら絶対に軽蔑されるようなところがあります。
6. 私は、その自分のどうしようもない弱さを、「こんな風に改善していく努力」をしています。

○ 自分自身が持っているトラウマを、こんなふうに「相手から癒してもらえる」

1. 私には、人に説明できるこんなトラウマがあります。
2. それは、「〇〇な人」であれば、「△△だったね」というように、慰めたり共感してくれるものです。
3. その人は、私の痛みを癒すことによって、その人の「××の性質」を肯定することができます。
4. 私はその人の「××の性質」に頼り、その人の愛にこんなふうに救われることができます。
5. 私のトラウマに共感できるということは、きっとその人も「□□なトラウマ」があったんだろうと推測します。
6. 私が許容できる相手のトラウマは「〇〇」です。(具体的に書きだしてみてください)

○ 自分が持っているトラウマが、相手との絆になる

こうして私が持っているトラウマが、相手といい関係を作るための要素になることを受けいれます。お互いにトラウマがあることで、どれくらいあなたの愛に深みが生まれますか？

■潜在意識を使った最高に幸せになる男性の選び方～言い寄ってくる人の精査の仕方と引き寄せパターンを変える方法～

1. あなたが今まで（家族や、過去の人との関係の中で、特に権威者との関係の中で）強制的に受け入れなければならないと思ってきたことを書き出してみてください。
2. あなたが今まで受けいれてきてしまった不適切なこと、受けいれなかった適切なことのバランスをもう一度見直してください。本当はどういったものを受け入れるべきではなかったでしょうか？
3. それによって、あなたはどんな不適切な言葉や行動も、我慢しなければならないと思ひ込み、「そうしないと愛されない」と思い、生きるようになりませんか？
4. 楽しく生きてはいけない、平穏に生きてはいけないなど、あなたの周囲で辛い生き方をしている人は誰ですか？

■ 20%の愛にすがりついて、100%の愛を逃しているメカニズム

○ 妥協しているポイント

- 顔が好みでなくても仕方がない。
- 顔が好みだとか言う時点でおこがましい
- そんなに素敵な人は最初から競争率が高い
- 私は人生で何かを勝ち得たことがない
- とびきりの幸せというのは選ばれた人だけが得られるものである
- 庶民の私、特別ではない私は、この程度の人かいだらうな
- そんなに素敵な人は、きっとどこかに欠陥があるに違いない
- どこかきっとダメなところがあったとしても仕方が無い、完璧は人はいない
- そんなに100%、自分の思い通りに愛してくれるなんて人はいない

○ 「こうしなければならない」と思っているポイント

- 私は自分の中のおこがましさを捨てなければならない
- 私は贅沢になってはいけない
- 私は養われてはいけない
- 私は何もせずに愛されてはいけない
- 私は自分が望んだ愛を望むことを許可してはいけない
- いままで不幸だったのだから、ある程度の幸せで感謝しなければバチが当たる
- そこまで強欲になったら全部失ってしまいそうで怖い
- 他の人を羨ましいと思うことはあるけれど、今の時点で感謝をしなければためなのではないか
- 私は所詮、がんばってもたかが知れている存在だ

○ 間違ったバランスをとっているポイント

- 私程度だったら、この男性なら受け入れてくれるに違いない
- 私が得られる幸福は、大体これくらいの経済の感覚で、大体これくらいの生活サイクルで、大体これくらいの相手だらうな
- それ以上の幸せがくるともうどうしていいかわからない
- 私はある程度の幸せとは対等だが、最高の幸福とは対等ではない。なぜならそれは、私にこんな部分が欠けているからである
- なぜならそれは、私にはこんな欠陥があるからである
- 素敵な人はもっと完璧であるに違いない。私とは釣り合うわけがない

○ なぜこんな風にわざわざある程度の幸せと対等だと思いついてきたのですか？

- あなたの周囲である程度の幸せを享受してきた人は誰ですか？
- なぜその人よりも幸せになれないと思いつこんでいるのでしょうか？
- なぜあなたを否定した人の言うことを今も聞いているのでしょうか？
- あなたが見ないようにしている世界は、本当はどんな世界で、あなたが関わりたい人は、本当はどんな人ですか？
- あなたは本当は、その人にふさわしい女性だったはずですよ。その自分の生き方を、改めて認めてみましょう。

■魂レベルでお互いを肯定できる。最高の相性の作り方・実践編

- 自分の人生をドラマ化すること  
あなたは今まで本当になんかがんばって生きてきました。でもそれについて、コンプレックスや自己卑下は感じたとしても、どれくらいそれが波瀾万丈のシナリオだったか？ということにはフォーカスあてていませんでした。
- \* あなたは自分自身の人生をそこまで価値あるものとして考えてきませんでした。しかし、実際に、あなたが波瀾万丈の人生を乗り越えてきたということは、とても価値あることです。
- \* そのドラマの中であなたはどれくらい何を乗り越えてきましたか？それがどんなに辛いにもかかわらず、どれくらい努力し続けてきたのでしょうか？
- \* そのドラマのなかの軸となるテーマは何でしょうか？あなたが人生の苦しみのなかで、「それでも忘れなかった」ものはなんのでしょうか？それでも失わなかった強いものはなんのでしょうか？
- \* そのドラマの主人公は、痛みを抱えながらも、本当は素晴らしい愛を与えてきたり、美しい心でくじけずに生きてきたはずですよ。本当は最終的にどんな幸せを得るべきですか？
- \* そのドラマの主人公にふさわしいのは、どんな人でしょうか？素晴らしい相手役を登場させてください。その人は、本来であれば、どんな人に助けられるべきでしょうか？
- \* その人の登場によって、あなたのドラマは、どんなに美しい物語に変わるのでしょうか？

■イケメン・成功者を避けている潜在意識のパターン・行動を改善する

- どれくらいイケメンに対して無意識に攻撃しているか？
  - どうせこの男は、遊んでいるに違いない
  - どうせこの男は、モテるから女性を屁とも思っていないに違いない
  - どうせこの男は、私程度の女は相手にしないんだろうな
  - どうせこの男は、私が何をしたって、特に効果がないんだろうな
  - どうせ女が群がって、女の人格を認めてないんだろうな
  - どうせとっかえひっかえなんでしょう？
  
- どれくらい成功者に対して無意識に攻撃しているか？
  - お金のことばかり考えてるんでしょう？
  - お金にもの言わせて、女性のことを好き勝手してそうだよ
  - どうせ陰で、稼ぐために悪どいことしてるんでしょう？
  - なんかいろいろ厳しそう
  - どうせ庶民的な感覚なんてこの人持ってないよね
  - すごいきっと冷酷なんだろうなあ
  - お金のためだったら、どんな事でもしてそうだよ
  
- 成功者・イケメンの誤解
  - こいつらはきっと努力をしていない。人生イージーモードである
  - こいつらは初めから自分ができることを鼻にかけている
  - こいつらは私みたいに、泥水をすすってきた人間の気持ちなんて分からないに決まっている
  - こいつらは私みたいな小さな努力はきっとしてないよね
  - あなたがどんなにできるか知らないけどお金で買えない、力でどうにもならないことだってあるのよ。私はそれを証明してやる
  - あなたたちのことを肯定した瞬間に、ものすごく自分か軽い女のように思ってしまう
  - 実際そーゆー男たちに群がる女って、頭空っぽだよ
  - 私は本質で生きているから、あなたたちのように表面的な事を追い求めている人とは違うの
  
- その人たちが、本当は私たちと同じようにコンプレックスがあり、そして、注目されたり、優れているが故に、私たち以上に重いものを背負わされているとしたらどんな風に思いますか？
  
- その人たちが、さまざまな理由から、偏見を持たれ、人としてではなく条件として見続けられているその孤独についてどう思いますか？

- その人たちの痛み、苦しみについて、今改めてどんな風に思いますか？
- 条件ではなく、その人たちの本質や内面を見るとしたら、その人たちにあなたと共通するどんな本質や資質がありますか？
- あなたは今までどれくらい、表面的なところで人をジャッジしてきましたか？正直に書き出してみてください。

■愛が愛を呼ぶ。人生に愛をあふれさせる思考・行動パターンの書き換え方

- あなたがこだわり続けている、あなたを愛さなかった人、あなたを大切にしなかった人、その人たちの行動や発言パターンにはどんなものがありますか？
- あなたがそこまであなたを愛さなかった人の存在を大切に思う理由はなんですか？
- あなたはその人たちのことを、どんなふうに正したい！と欲求してしまっていますか？
- その人たちが愛のない人間だったとして、あなたにはどんな愛の感受性がありますか？
- あなたが普段、口に出さない他人への愛を書きだしてみてください。
- あなたが普段、過剰にしている他人への許しを書きだしてみてください。
- あなたが普段、自分をおろそかにしてまで優先している他人のことを書きだしてみてください。
- あなたを虐待する人は、あなたの存在に支えられ、あなたの存在があることによって、バランスをとってきました。しかし、それはあなたの無償の愛があったからこそ保たれてしまった、ネガティブバランスです。にもかかわらず、あなたがなくなったとき、その人たちがどんな風にバランスを崩す…ということを心配してしまいませんか？
- あなたが自分が犠牲にならない範囲で、そこまで嫌いな他人のことも愛してあげるとしたら、どんなことだけをしてあげることができますか。しっかりと上から目線で考えてみてください。
- あなたがすべての人に対して愛を持っていた人間だということがわかったはずですが。その上で、あなたはどんなに自分が慈悲深い女性だということを感じられますか？あなたのセルフイメージを書き換えてみてください。
- それほどまで愛情深いあなたであるならば、そのあなたを慈しんであげる必要があります。あなたは自分という人に対してどれだけの敬意と配慮を持つことができますか？時間的コスト的エネルギー的

にあなたが配慮すべきことを書き出してみてください。

- あなたが新興宗教の教祖だとして、愛の大切さをどのように説くことができますか？そしてそのあなたは、自分の愛に対して、どれだけカリスマ的な思いを持っているのでしょうか？
- その愛を、あなたの信者に対して発揮していくとしたら、あなたはどんな風に愛を与えてあげることができますか？

■最深層の女性性開花ワーク～最大のトラウマワーク～

- セックスに対する苦手意識
  - こんなことを思うなんていかがわしい
  - そんなことばかり考えてるなんて獣みたい
  - 本当の愛はそういうことじゃないから
  - そういうことを考えるのは、いけないことだしいやらしいことだ
  - そんなこと考えてる女って頭空っぽだよ
  - そういうところだけでしか人と結びつかないなんてすごく悲しいと思う
  - そこを目的として付き合っているなんて、ものすごく虚しいよね
- 素敵なセックスをしたいと思っている自分の意見
  - 本当もっと快樂を感じたい
  - 私の素敵な男性から抱きしめられて愛をささやかれたい
  - 私の肉体が気持ちいい事を感じるということをもっと感じたい
  - イチャイチャしている恋人を見ると本当は私もそうしたい
  - 愛する人から私の体の全身を愛してもらって、どんなに素敵なことなんだろう
  - 私は私の体にコンプレックスはあるけれど、本当は抱きしめられて愛されたらどんなにいいのに
  - 生まれながらにきれいに生まれた人はいいいよね。本当は羨ましい
- 逆制限を見つける
  - 私の体は傷ついても苦しんでも仕方がない
  - 私は自分自身を我慢させなければならない
  - 快樂はいけないことだが、苦しみは許容範囲
  - ひどい言葉を言われるのは我慢しなければいけないが、快樂は我慢できない
  - 幸せで、ぼーっとしている状態は、馬鹿である
  - 悩み苦しんでいるところに、人生の価値がある
  - よろこびとは一過性のもの、悲しみはずっとあり続けるもの

- 痛みを受け入れることを強要されてきた、幸せを受け入れることは、だれも強制してくれなかった
- 私の痛みは、誰かの喜びや快樂になる
  
- 今まで受け入れてこなかったことを受け入れ慈しむ
  
- 私は本当はうっとりとするような気持ちよさを感じていたい
- 本当思考ではなく、肉体で触れ合って安心していたい
- 素敵な人と、言葉なく交わる瞬間を感じていたい
- セックスの快樂や、女性として生きる喜びを本当は感じたい
- 親がそれをいけないものだとしたとしても、親はそれを経験している
- 親よりも心地よく生きることを許す
- 自分の肉体ではない、力強い男性に愛されることを私が本当は望んでいる
- 戦いではなく緩んでいたい
- もう苦しみを我慢するのではなく、喜びや心地よさだけを感じて生きていたい
- 周囲の人の苦痛に、私は合わせて生きていたくない
- 肌で触れたり、抱き合うことで安心するという子供の頃の感覚を取り戻したい
- いいかげん、言葉やロジックや条件ではなく、見つめるだけで満足するような愛を感じたい
  
- あなたは望む感覚を禁止していたのは誰ですか？またあなたが望む感覚を得ようと思っても得られなかったからこそ、あなたに同じように痛みを持って生きることを無意識に強制してる人は誰ですか？
  
- あなたは痛みを分かち合うことで、どんなふうに救ってもらいたかったですか？一番、あなたの何を分かかって欲しかったのですか？あなたは誰からどんなことをされたことを、誰に言いつけ、誰に守ってもらいたかったのでしょうか？
  
- あなたのマゾヒスティックな共感や同調が、現実の世界で、虐待や、モラルハラスメントや、言葉の暴力や、ハードワークや、疲労を誘発させています。今まであなたはどんな痛みだけを自分に許し、どんな快樂が起きることを自分に積極的に禁止してきましたか？
  
- あなたは本当は、とても美しい命であり存在です。女性としてどんな風に自分の肉体を愛されたいのでしょうか。
  
- そして、愛する人に自分の肉体を愛してもらうために、あなたは自分の肉体を捧げものとして、どんなふうに美しくする義務がありますか？自分をどう労り、自分にどんな喜びを許せるのでしょうか？に地方レベルで書き出してみてください。
  
- あなたという人の愛と肉体を得た男性の喜びを感じてみましょう。受け入れあっているところを積極的に感じてみましょう。

■ 私の人生は希望に満ちあふれている。そして、私の世界は素晴らしい

- まずは、あなたが世界にどれくらい肯定的な気持ちを抱いているのか、どんな素晴らしい世界を知っているのか、どれくらいいつも喜びや楽しみを見出しながら生きているのか、それらを書き出してみてください。
- そしてあなたの世界に、その美しさを知らない相手を招き入れてみてください。相手はどんなふうにあなたの見ている世界に感激したり、新しい価値観を得ることができますか？もし今まで美しい世界を把握することができなかったとしたら、今初めて世界の美しさを意識してみてください。
- あなたが信じている未来を、今度は書き出してみましょう。あなたはどれくらい希望に満ち溢れた、これからの未来を想像することができますか？もし今まで未来を想像することができなかったとしたら、今初めて希望溢れる未来を想像してみてください。
- あなたが希望する美しい未来と、相手が希望する美しい未来が交わったとき、どんな美しい世界が広がりますか？
- あなたの美しさや、他人の美しさを、否定しされ、引きずり下ろそうとされていたあなたに気づいてください。その人はどんな人でしょうか？そしてもう一度その人たちから離れ、あなたが思い描く美しい世界を愛する人と分かち合うところをイメージしてみてください。
- 健全な未来や健全な世界を思い描くことができるあなたは、あなたの愛する人と、どんな世界を構築できるでしょうか？イメージしてみましょう。

■不健全な依存度チェック

- すべての感情をわかってほしい、受け入れて欲しい
  - いつも 100%自分に注目を向けていて欲しい
  - あなたからこんなふう私に対して配慮してくれたらいいのに
  - あなたが〇〇してくれたら幸せになれる
  - あなたが〇〇してくれるように頑張る
  - こうしたらこうされるに違いない
  - 相手が自分の話を聞いてくれているところを想像する
  - 相手から与えてもらうことばかり妄想してしまう
- あなたはどれくらい、普段、「一方的に自分が愛される」ことだけを望む妄想をしていますか？彼が抱きしめてくれる、彼が話しかけてくれる、彼が私をケアしてくれている、彼が私を包み込んでくれてい

る、彼が私のために一生懸命何かをしてくれている等。そしてそれを思っはいけないと自分を罰していますか？

- 彼もそれを望んでいることで、2人の潜在意識の間で、どんな競争が起きていますか。お互いに後出しジャンケンをしようと思っている駆け引きはどれくらい行われていますか。
- あなたにこうされたいと依存してくる人を見て、どれくらいあなたは拒絶反応がありますか。そしてその人が自分に期待していることがどれくらい重く感じますか。
- あなたが相手に対して抱えてしまっている責任を下ろしてみてください。これをしなければならぬ、喜ばせなければならぬ、聞かなければならぬ、話さなければならぬ、笑わなければならぬ、綺麗にならなければならぬなどです。
- あなたが「愛さないでいい、それほどしないでいい」と許可を出したとき、あなたは相手とどう関わることができますか？また、依存的な人ではなく、どんな人と関わることができますか？

■あなたの愛を妨げる・邪魔する人からあなたを逃がすワーク

- 愛を否定する人の意見
  - 「30過ぎは女性として価値がない」というような雑誌・WEBの意見
  - 結婚なんて妥協だという人の意見
  - ドラマみたいな恋なんてない、現実はずっと大変
  - 何もしなくても愛されるなんてことは絶対にないよね
  - もうこんな年齢なんだから高望みせずに決めなければならない
  - 愛し合う、愛を楽しむ、なんて現実では起こらない
  - 条件が低い人は尽くさなければ愛されない
  - 人はきれいだから価値がある、私はきれいではないから価値がない
  - そろそろ結婚しないと、このままずっと死ぬまで1人だよ？それって寂しくないの？
  - 子供を産めないなんて、女性失格だよ
  - 結婚できるかどうかわからないから、しっかりと1人で生計を立てていかなければダメよね
  - そろそろ大人なんだから、愛だの恋だの言っでないで、真面目にお見合いでもしたら
  - 年下の男なんて、好きになったところでもてあそばされるだけだよ
  - 身の丈を知るっという言葉を知ってる？
  - そんなことをしていても綺麗になれないよ
- それによって、どう愛されないことを同意したか？
  - 私はどうせ結婚できない

- どんなに努力してもダメなんだ
- 素敵な人はみんな既に他の女性のものになっている
- 私はこの手の男性にしか愛されないから高望みしてはいけない
- 私の幸せは一般的に考えてこの程度である
- そうだよね、愛なんてとりあえず横に置いておいて、結婚しなければだめだよね
- 私は普段それだけ自分が男性と関わっているということをそこまで意識してこなかった
- 私の容姿や雰囲気だけでいいと思ってくれる人がいるなんて思ってもみなかった（メンタルブロック）
- まさか相手がそれほど私のことを見ていると思っていない
- まさか私に限って、何もしていないのに相手がいいと思ってくれるなんてあるはずがない
- そんなにピンポイントで話が合う人と巡り会えるわけなんてないよね
- どこかにいって、特別なことをして、目立たなければ、男性が私のことなど見てくれない
- 私が今ここに存在している事はとても希薄である
- 心が綺麗だって、それだけで人と通じ合うなんてありえない
- ぱっと見てその人に惹かれるなんて、それってただ単に外見だけで人を判断してるってことでしょう
  
- あなたはなぜその人たちの言うことを聞いているのですか？あなたはその人たちの言うことを聞くことによって、なぜ自分の純粋な想いを捨て、その人たちの間に居場所を作っているのでしょうか？
  
- 今で言うことを聞くことによって居場所を作ってもらっていた、そのパターンを繰り返している自分自身に対して、「なぜ1人になるのが怖いのか？」ということを探ねてみてください。そして、どれくらい「言うことを聞くパターン」をしてきたか、書きだしてみてください。
  
- あなたが一緒にいるべき人はその人たちではありません。ではあなたが一緒にいるべき人たちはどんな人なのでしょう？女性男性かわかわらず書き出してみてください。
  
- あなたが運命の人と出会うために身につけるべき強さ、自主性はどんなものですか？その人たちから離れ、あなた自身が1人でいられるようになるためには何が必要ですか？

■ 24時間愛を生む。どこでどうやったら愛は生まれるの？

- 過去関わった人からいきなり連絡が来る
- 突然道で声をかけられ、その後お茶などをして意気投合し、連絡先を交換する
- お店などで、自分が好きなことを見ているときに意気投合する
- 合コンで意気投合する
- 突然知り合いから紹介される
- 自分がよく行くお店でいいなと思える人と巡り合う

- 普段過ごす日常の中で、いつの間にか相手が好意を持ってくれる
  - ちょっと足を運んだイベントで、たまたま話すことがあった
  - 友達の友達が、自分のことをいいと思っていてくれる
  - たまたま生活サイクルが一緒の人とよく合い、なんとなく挨拶するようになる
  - SNSなどで連絡をとるようになり意気投合する
  - オンラインゲームなどでよく話すようになり意気投合する
  - たまたま自分が勉強しようと思ったこと、その場所に相手もいた
  - いつも荷物を持ってきてくれる人
  - 習い事をしに行った先生
  - 上司、仕事ができる尊敬できる人
  - たまたま入ったレストランで向こうが一方向的に恋心を抱いてくれた
  - たまたま隣り合った電車
- 
- 挨拶や目配せ、何となくお互いに笑いあう、何となくその人と違う、挨拶がとてもはずむ
  - その人の服装や雰囲気が好き
  - その人の生活サイクルが自分にとっても合っている
  - その人もきっと自分と同じような人生を歩んでいるんだろうな、と想像できる
  - その人もきっと凄く努力して生きているんだろうな、と想像できる
  - その人の事をとても尊敬している