

3ヶ月花嫁養成講座 第1回 補足テキスト

①「誰もが知らないうちにしてしまっている自傷行為レベルの自己否定・自己洗脳の改善」=恋愛でわざわざ愛されない現実を創るメカニズムをやめる

- 自己否定チェック
- 書き出す
- どれくらい自分を痛めつけているのか？

なんで私は男性から声を掛けられないの？
どうして私は選ばれないの？

「被害妄想的な「なんで私だけ」をしてしまっているのか？

日常で起きる小さなことでも「やっぱり私は愛されない」に繋げてしまっていると、自分自身に価値があったとしても、「あえて自分を批判し、どんどん自分で自信を失わせる」という最悪の愛されないループに入り込んでしまいます。

しかし、このパターンについては、「すべてのことをだから愛されないほらねやっぱり愛されない」につなげて、「私は愛されない人間である」という自己洗脳を日々深めているということです。

- 相手の悪いを自分の悪いと繋げてしまっている

このパターンで起きるのは、相手の責任を自分の責任だと思ってしまうことです。

例えば「相手が異常な愛に対する気質」を持っていたとしても、それを境界を引くことができず、自分自身のせいだと思い込むのです。

- あなたが愛されない、どうせと言いつけ聞かせている頻度

日常の中であらゆることを自分自身の「ほらやっぱり愛されない」ということと

繋げて考えていると、すべてのことを始める前に「どうせ私は愛されない」と自分に対して諦めを持つようになります。

潜在意識が繰り返している「どうせ愛されない」という自己洗脳と、感情のネガティブトランスを解消することによって、「極端に自分を不幸にするネガティブトランス」から脱し、「私は愛されていていい！」という自信と許可にあふれた人生が始まっていくのです。

○あなたがそもそも、そういった自己否定をすることになってしまった経緯

こうした自己否定を繰り返すようになってしまったことは、必ず「プロセス」があります。

つまり、あなたが自己否定を最初からして「だからどうせ私は愛されない」としているのではなく、誰かがあなたのことを否定的に見たということが発端となり、「またあなる」と、恐れをあなたの中で積み重ねてしまっていたのです。

あなたが何を発端として、自分を否定することになってしまったのか、それを再度考え直してみましよう。

こうした「愛されない絶望の積み重ね」は、あなたの中で「自分を積極的に愛されない人間なんだと否定することで、最初から愛に対する諦めを持つ」ということを生み出します。

あなた自身が「愛されない」「ほらね」と思うことで、愛に対する積極的な防衛を行い、そしてそれが、「あなたは私を愛さないでください」という世界に対する拒絶になってしまっている。

この構図を覆すためには、

1. 自分が過去、苦しかったからこそ愛されないと思い込んだ
2. 自分が過去、辛かったからこそ、その過去が確定（今後も続くこと）だと思い込んだ
3. 自分自身が過去の延長線上で未来を確定してしまった

こうしたことを理解し、覆していくことが大切になります。

ワークは繰り返しおこなってみてください。

そして、そのワーク後の肉体の変化や、感情的な変化を充分に感じてみましょう。