

③「毎回付き合うたびに出てくる『見捨てられ不安』・つい試し行為をしてしまう『絶望的な恐怖』の解消」親との深い癒着・潜在意識レベルの親との結びつきを修正して改善して、真なる「別個」としての自分を創り出し、結婚できる私を創る

#### レッスン1 「見捨てられ不安の根っこを癒す」

誰もがわかっていることですが、恋愛・結婚がうまくいくかどうかには、本来、「親」は関係ありません。

親は「自分とは別の人間」と意識して、自分最優先の人生設計プログラムを作成していいのです。

しかし、親との関係で見捨てられ不安を煽られてしまうと、「捨てられないように必死で頑張る」「過剰に貢ぐ」「など、親との潜在意識レベルのもつれを男性との間でも再現してしまうのです。

Q1、あなたが親との関係で、見捨てられるかもしれないと不安に思っていたことを思い出してください。

Q2、そのあなたはどれくらい無力感を感じて、親に置いていかれると思いましたが？

○ここで改めて、怯えたまま、その時間で止まってしまっている自分を癒していきましょう。そして、親と自分との関係を癒していきましょう。もう親とあなたには関係がないのです。

Q3、その自分が大人になった今、力を取り戻してどんなふうに生きることができますか？

## レッスン2 「見捨てられ不安があることによる男性の関わりを修正する」

それではここで、改めて、あなたが見捨てられ不安があるからこそ、どのように男性にすがってきたのかを分析してみましょう。

見捨てられ不安があることでおかしい関わりをするだけでなく、最初からあなたを捨てる男性と関わってしまうのです。

Q4、あなたは今まで、男性に対してどれくらいすがって不自然な関わりをしてきましたか？

Q5、あなたはどれだけ最初から捨てるような男性を最初から選んでしてしまいましたか？

Q6、本来であれば、最初から「見捨てない男性」を選んで良かったのです。見捨てない男性をどれくらい選びたかったですか？

○あなたが男性を選び直した結果、どんな理想の恋愛ができるかをイメージしてみましょう。

## レッスン3 「あなたが今までやってきた試し行為などを修正する」

せっかくお付き合いに至っても、やりたくもないのに試し行為をして関係を壊してしまうことさえありますし、「そもそも付き合っても別れるのだから」と、自ら男性と知り合うことを避け続けることさえあります。

Q7、あなたが今まで、男性に対して続けてきた試し行為を書き出してみてください。

Q8、あなたはそれによって、どれだけ「愛し愛されること・男性と関わること」を避けてきましたか？

○今まで男性を避けながら、同時に「見捨てられることを避ける」ということをしてきたこのパターンを修正していきましょう。