

⑥「スティグマ（トラウマを超えた痛み）の癒しと過去の置き換え」不幸・ネガティブ・希死念慮のトランス状態から一瞬で抜けて、幸せベースの記憶を再編成する

レッスン1

いつもいつも「やっぱり愛されない、死にたい」と、痛みばかり抱えてしまう恋愛をするあなたへ。

こうした「最終的にとても辛い思いをしてしまう」恋愛ばかりを繰り返す理由は、自分の中で「痛み」が着地点になる経験しかしてこなかったからです。

この「痛み」とは、過去のトラウマの痛みの再現であり、同時に「これからもそうなるかもしれない」という想像以上の予期不安です。

1、あなたは「最終的に」自分がどんな風になるという予期不安を持っていますか？

2、あなたが過去に、「忘れられないくらい、死にたい思い」をしたのは、どんな経験でしたか？

○死にたいくらいの思いを抱いている自分は、実は無くなったわけではなく、自分の中にきちんと存在してしまっています。「あの時の自分」は無くならず、現在進行形で存在しているわけです。

その自分をワークと一緒に癒していきましょう。

レッスン2

レッスン2では、さらに愛されないという「過去の決定」による「最終的に私は愛されない」という過去の体験に起因した強い自己洗脳を癒していきます。

この自己洗脳があることによって、無意識に最終的に愛されないような行動や発言を誘発してしまい、他人から自分から引き離してしまうのです。

Q3、あなたはどれくらい、「私は愛されない人間なんだ」と結論づけましたか？

Q4、それによって、あなたはどれくらい無意識に他人から遠ざかっているでしょうか？
例えば、自分から話しかけない。自分から笑顔になることをしない。自分から相手を大切にしない。自分から相手を理解しない。自分から相手を避けるなどです。

Q5、あなたが実際に、Q4のようなことを他人からされたとしたら、どんな風に感じてしまうでしょうか？

○自ら他人を避け、遠ざけてきた自分に対して、その自分を変える誘導をしてあげましょう。

レッスン3

愛されないという痛みがあることによって、同時にあまりにも「どうせあなたも愛してくれないでしょう」というコミュニケーションパターンをしてしまいます。

そして、無意識に相手に自分を嫌わせるように誘導し、いつも愛されない結果を生み出してしまふのです。

Q6、あなたはどれだけ、「相手が最初から私を愛さない」という敵意を持って、その人に対して攻撃的な無意識を向けていますか？いつも相手に対して思っている（会話として投げかけている・心の中で思っている敵意）を書き出してみてください。

Q7、あなたはそれによって、「相手が最終的に、あなたを嫌うように」消極的な攻撃をしながら相手を遠ざけてしまっています。あなたが最終的に「相手が到達するシナリオ」を、どんな最悪なものとして作り上げていますか？（例えば、どうせ見捨てる・どうせ裏切るなどです）

Q8、あなたがもしも、最終的に「相手があなたを大切に思ってくれる」という到達地点のシナリオを作るとしたら、どのように会話のパターンが変わるでしょうか？信頼や愛情などを書き出してみましょう。

Q9、あなたが最終的に愛情や信頼のシナリオを作り上げることによって、どれくらい相手はあなたに対して態度を変えてくれますか？

○誘導ワークで、敵意を示して、あなたが「追い払っていた」「愛させないようにしていた」その自分の過去を変えていきましょう。あなた自身が別の生き方やあり方をできるようになることで、どのようにあなたの過去が変わるでしょうか？