

⑦「感情・幸せな体感覚スライド法」暴力・暴言などの脳のショックとトラウマ的記憶を癒し、幸せだけを受け入れる体質に改善する

レッスン1

暴力・暴言の記憶は麻薬中毒と似ていることを知っていますか？

「どうして大事にしてくれない男性ばかり引き寄せせるの？」の正確な答えは、「自分自身が幸せな体感覚や幸せな感情を知らない」からこそ、「不幸な状態に慣れ親しんでしまっ、不幸な関わりをしてくる男性＝ダメメンズばかりを当然に受け入れてしまう」のです。

Q1、あなたはどれくらい、今までの苦しみを「耐えて」いましたか？

Q2、その苦しみはどんなものでしたか？例えば、「悪口を言われても我慢する」「嫌なことを言われても抵抗できない」「粗末に扱われても耐え続ける」「自分の入って欲しくない領域に入られたとしても、そこから出て行ってもらえずに耐え続ける」などです。

Q3、それにより、あなたはどれくらい、その痛みを「最初から耐える」という生き方をしていますか？リアルタイムであなたが耐えていること、耐えなければならないと思い込んでいる「強制」を考えてみましょう。

○ワーク○

実際にあなたが今まで我慢してきた苦しみを、心から解放してあげましょう。そのために一緒にワークをして、「もう耐えなくていい」ということを伝えてあげます。その時の、「解放された楽な感覚」を感じてみましょう。

レッスン2

今まで、こうして「苦しみを耐える」という潜在意識・脳の状態を続けてきたからこそ、「最初からあなたに苦しみを耐えさせる」という相手を引き寄せてきました。あるいは、嫌なことがあったとしても、「この感覚が当然」と思いすぎてしまっていて、この感覚があることによって、「不幸の状態＝自分を痛めつけられる感覚」を持っていたのです。

しかし、こうした脳や感情・体感覚の癖を改善し、自分を愛してくれる・大切にしてくれる人だけと関われる体質に変えていくことは可能です。

言い換えれば、自分の脳の状態や体感覚を改善することによって、もっと楽に生きられるようになっていくのです。

Q4、今まで苦しみを感じていたあなたを、その「環境・関わる人たち」から逃がすことができたなら、あなたはどんな風に「楽」になることができたでしょうか？

Q5、その「楽な状態」で、「楽ではなかった今までのこと」を改めて振り返ってみましょう。あなたはどんな「楽ではない辛い関係性」を拒絶することができるでしょうか？例えば「もう怒られなくていい」「もう脅されなくていい」というようなことです。

Q6、脅されたり恐怖を感じさせられない人間関係は、「どんな相手」と構築することができますか？それを書き出してみましょう。

○ワーク○

あなたを優しくしてくれる人と関わると、あなたはどんな「体感覚」になるでしょうか？それを書き出してみましょう。

レッスン3

これまであなたの中で、幸せな感覚や、平和な感覚で生きるということがなかったかもしれません。

しかし、結婚生活とは、こうした幸せな感覚や楽しい感覚・楽な感覚を感じられる人たちと仲良くしながら、その人たちと一緒に生きていくということです。

あなたの中で、改めて、結婚生活について書き変えていきましょう。

Q7、あなたの過去を振り返ってみて、(あるいは過去の恋愛や、自分が育った家庭環境を振り返ってみて) あなたは結婚生活というものがどんなに苦しかったり、あるいは争いそのものだと思い込み、恐怖や不安とセットになってきましたか？

Q8、これからあなたが結婚生活を作っていく際は、あなた自身が安心を感じられたり、穏やかな気持ちになるような、そんな状態を作っていくといいのです。あなた自身が改めて、

自分が過ごしたい結婚生活を想定してみましょう。

Q9、あなたが結婚生活を送るということは、それを達成できる相手を選ぶということです。
あなたの結婚生活にふさわしい相手は、どんな人格の持ち主でしょうか？

○ワーク○

実際にあなたがこれから、素晴らしい人格の男性と過ごせたら、どんな結婚生活になるか想像してみましょう。そして、これからは、あなたを脅かす人ではなく、あなた自身に関わる素敵な男性と関わるイメージをして受け入れてみましょう。