

## ⑧「世代間連鎖の感覚・感情・生き方・世界観・信念のコピー（深い洗脳）を修正」不幸な世代間連鎖から劇的に抜ける

### レッスン1

多くの人々が、潜在意識＝過去に目の前にあったことをベースにして「親がこうだったから、私もこう」カエルの子はカエルという刷り込みを作っています。

どんなに頑張っても頑張っても幸せになれない…もう何を努力したらいいかわからない場合、「親がそうだったから」と、無意識に「親の幸せを越えられない」と強く思い込んで、自分で制限をかけている場合があります。

Q1 まずは、あなたが「親がこうだったから人生や愛情とはこういうものだろう」と思っていることを書き出してみてください。

Q2 そしてその時、あなたはどれくらい「私の幸せや人生はこの程度なんだ！」と決めてしまいましたか？

Q3 それによって、あなたは今、自分が望む幸せをどんな風に越えられていないのでしょうか？

こうして分析していくことによって、あなたがどれだけ無意識に影響されてきたかということが理解できるはずです。

普段、私たちは、こうした「明らかな制限」があるのです。

### レッスン2

そして、おかしい相手を選んでしまうことさえあります。

あなたが過去、自分の過去や自分の経験と照らし合わせてみて、「だから私は幸せになれない」と思うことで、あえて幸せになれない相手を選択してしまうことになるのです。

Q4 あなたは今まで自分にリミットがあることによって、「どの程度の男性」しか選んで来ませんでしたか？

Q5 ここで、あなたの認知の歪みを見ていきましょう。あなたは最初から「その程度の幸せしか得られない」と思い込んでいることによって、その程度の幸せしか与えてくれない相手を選択してきました。あなたの選択は、「幸せになりたい」と思っている本来の自分の願いとどれくらいかけ離れていますか？

Q6 あなたがかけ離れていること＝認知の歪みを理解できたとしたら、その歪みを修正し、自分は親のリミットを超えて幸せになるという選択をしていいのです。あなたが選ぶ男性像を新しく描いてみましょう。

こうして書き出すことによって、あなたの脳は新しい選択をすることができるようになります。今までは親の影響でこうした自分が新しい男性との関わりをすることを無意識に避けてしまっていたということなのです。

### レッスン3

実はこの場合、自分を変えるだけでは改善することはできません。

潜在意識に深く刻み込まれた「親の記憶」「親の人生」ごと、自分の人生を変えらるという壮大なワークを行います。

Q7 あなたはこれまでの人生の中で、「自分だけが幸せになること」への罪悪感を感じていたはずですが。親と離れる不安・親を見捨てて一人きりになる不安をどれくらい感じて来ましたか？

Q8 親を捨ててしまうのではなく、「親とは違う選択をしても、親に対しても新しい生き方を提示できる」ということを踏まえて、親に対してどう生きていいのか許可を出して生きましょう。

Q9 許可を出すことができたなら、許可を出して自由に生きている親の元で、自分が育て直してもらっているところを書き出して見ましょう。「正しい家族の形」をあなたが得ることができたなら、どのように自分に変化するのでしょうか？

こうして具体的に書き出し、新しい家族の形をイメージするだけで、あなたの中に「見捨てられる」とか「切り離される」のではなく、本来の家族の形であるあなたを感じることができたら、家族の繋がりを感じ、安心感を得て家族の絆を感じながら今の状態を超えていくことができるでしょう。