グループカウンセリング フォローアップ資料

Point 1 自己原因型でみる

自己原因型

物事が起こることは自分の思いが反映されているという起点から物事を見る
「何のために～を起こさせたのだろう」

他者原因型

物事が起こるのは他者の方から勝手に動かされて、原因はあくまで他者である物の見方
「(他者) のせいで～になった」

Point 2 「透明の罫」を脱け出すための重要な考え方

特に両親が起こった過去のネガティブな出来事を
必要な出来事だった、
と捉えること

どう言うことか？

両親のネガティブな出来事を特に子供の頃の目線でいると
可哀想とか苦労したくないとかそうなりたくない、などの
ネガティブな感覚を悪いと言う信じ込みのままでおいておくことが原因で
周りに不都合なことが起こってしまいがち。

可哀想だから、願いを叶えてあげなきゃ
苦労したくない、そうなりたくない

この起点でいると現実の不具合が起こります

両親が可哀想だと言いたい→可哀想でいさせなきゃいけませんね→両親から不当な扱いを受ける、もしくは自分か両親が可哀想(不幸)な状態になる

苦勞したくない、そうなりたくない→そう言い続けたい→苦勞することやなりたくない状態
で居続けることになる

脳は主語の区別がつかみませんので、どんな形で現実化するかもわからないので振り回される
ことにもなります。

だからこそ、両親のネガティブな出来事を悪いではなく、必要なことだった、
と改めて解釈を付け直す必要があります。

可哀想と言うのは自分の解釈であって両親はそう思っているかどうかは別物。
苦勞していたけれど、それは両親が自分で生きる力を身につけるためには必要なトレー
ニングだった。

そうなりたくないという両親の状態もそもそも両親の人生には必要な学びとしてあるだっ
た。
などなど、

ここで改めて注意していただきたい点があります。

事実関係よりも重要なのは、ご自身の記憶の中の両親、つまり脳内の両親の姿なのです。
両親のことなので自分とは違う他者とはいえ、あまりに身近でほぼ無意識なレベルで刷り
込まれてしまっていることなのでどこまでが自分の感覚なのか切り離しきれないところ
があります。

これがいわゆる「透明の罫」と言うものです。

だからこそ、両親のネガティブな出来事は「必要なことだった」と、
あくまで両親の課題だったとして線引きをして
脳内の両親に再学習をしていくことで脳内の両親の反応が変わっていきます。

私自身も実際やってみたところ、特に母親には的面に効きました。
怒りっぽい言動をする母親が徐々に穏やかになっていったのです。

ここは重要な感覚ですので是非参考になさってみてください。

もっと人生を深く、面白く

もし、もっと深掘ってスッキリさせたいと思われる方は、
今回に限り特別価格 3000 円にてお話をお伺いします。
通常価格では1時間 10000 円ですのでかなりリーズナブルにお受けいただけます。
今後このお値段段でお引き受けすることはありませんので是非この機会にご利用いただければと思います。

お申し込み期限は7月末まで、
セッションの日程は8月もしくは9月頃になりますのでご了承ください。

平日 13時～17時 19時～21時

休日 13時～20時

ご質問などのLINEでのやりとりは5往復までは
無料でご対応いたしますのでお気軽にお問い合わせください。

それでは、次回は8月4日19時から

「人生の舵取りは自分で決める 自己原因で物事を見るトレーニング」
というテーマでグループカウンセリングを開催いたします。

次回からは有料になりまして一般 3000 円

LINE 登録いただいている皆様には 2000 円でお受けいただけます。

ピンときましたらご参加いただけたらと思います。

では、今回もご参加いただきましてありがとうございました！

愛の心理技術トレーナー

トランスフォーメショナル・コーチ®

布施 亜希子