

ウォームアップエクササイズ

今、望んでいることが自分では全く動かないでいて、勝手に叶ってしまうと、正直、どう思いますか？

今望んでいることがうまくいかないでいると正直、どう思いそうですか？

*

*

*

- ・ 怒り
- ・ 恐れ
- ・ ストレス
- ・ 傷ついた感
- ・ 無力感
- ・ 罪悪感

- ・責任を取らないで済む
- ・言い訳にする
- ・自己主張をしない
- ・誰かを責める
- ・自分を正当化する

Q1 1 変化を起こしたいことや
その周囲の動きにつけていた感覚や感情についてお尋ねします。

「何か嫌なことが起こりそうだ」

「実現しそうにない、うまくいきそうにない」

「私は愛されていない、尊敬されていない、必要とされていない」

Q12 今までの回答を振り返ってみると Q1 の「変化を作り出したいこと」について

どのような自分を許していなかったと思いますか？

自分以外の誰を許していなかったと思いますか？

どのような「こうあるべき、こうあってはならない」などの基準・ルールを許していなかったと思いますか？

そのほか、どのような「信じ込み」や「解釈」などを許していなかったと思いますか？

Q13 Q12 の許していないことを放置していると 10 年後にはどうなっていそうですか？

・ビジネス

・対人関係

・金銭・収入

・健康面、その他

あなたは、許していないことを、そのまま放置しますか？許して受け入れますか？

++++++