



実践講座

2022年5月

大切な人から 望まない言動をされたら？

「大切に感じる人は自分の不必要な思い込みを炙り出してくれる存在である」という標準パックを認識しつつ、必要に応じて役割を変えていきましょう。

あなたの大切な人は誰ですか？

() () () ()

上で挙げた人と関わって感じた「私は〇〇な存在である」というネガティブな認識がないか問いかけてみましょう。

- | | | |
|---|----|-------|
| 1 | 私は | 存在である |
| 2 | 私は | 存在である |
| 3 | 私は | 存在である |



大切な人と関わって「私は〇〇な存在だ」と思えたら最高ですか？

- | | | |
|----|----|-------|
| 1` | 私は | 存在である |
| 2` | 私は | 存在である |
| 3` | 私は | 存在である |

あなたにとって大切な人は、どのような存在であって欲しいですか？

さんは、私にとって な存在である。