



## 実践講座

2022年7月

# 音信不通解除までの期間を最短にする方法

自分がA,B,C,Dどのパターンに当てはまるかを確認して、現状把握をしていきましょう。

### Aパターンに当てはまる人

今、目の前の相手を見て感情がぶれたり、振り回されてしまうことはありますか？	相手を見てどんな時にどんな感情を感じますか？ どんな時に振り回されやすいですか？	どんなオーダーを出すと、振り回されずに、自分の願いを持ち続けていられそうですか？

❁「～になってしまったらどうしよう」とネガティブな変化を想像して怖くなることはありますか？

ここがあなたの「変化を許可する」ポイントになります。

### Bパターンに当てはまる人

❁ 相手から「連絡がくる」以外で再会できると思いますか？ ▶ Yes ・ No

Noの場合→なぜそのように感じますか？

❁ ネガティブな面も含めて、相手のことを深く知りたいと思いますか？ ▶ Yes ・ No

Noの場合→なぜそのように感じますか？



### Cパターンに当てはまる人

① 相手に対して怒りを感じますか？	② 相手に怒りをぶつけていいとしたら何としたいですか？	③ 問い②をオーダーに変えたとしたら？
Yes ・ No 次の問いへ		

### Dパターンに当てはまる人

① 相手と接触できず、不安に感じることはありますか？	② どんなオーダーをしたら不安が消えそうですか？	③ オーダーを叶えるために、今からできることはありますか？