



# 実践講座

2022年 6月

# 繰り返すネガティブループから 脱出する方法

ループしているネガティブな現象は「再配達」「再試」にカテゴライズできると考えています。

🌸 ループしていると感じる現象を書き出してみましょう。その上で再配達か再試かを分けてみましょう。

## 見分け方

- 再配達** …ループしている現象の程度が段々と大きくなっている。願いを叶えた先が見えにくい。
- 再試** …願いを叶えた先は見えているのになかなか進ませてもらえない。ループしていても現象は荒れていない。

| ループしている出来事  | カテゴリー        |
|---|--------------|
| できるだけ自分が得できるように立ち回る人。お金や出しているエネルギー量に対して、それ以上のものをこっそり貰おうとする人によく遭遇する。 | 再配達・再試・わからない |
| 完璧に準備してきたはずのものが予期せぬ理由で完璧な想定通りの結果にならなくなる or 途中で誰かに持っていかれてしまう。        | 再配達・再試・わからない |

## 対処法

**再配達** 心は頭に何を訴えているのか？本当の望みは何か？を見つけてオーダーしてあげましょう。

💡 敢えて願いを叶えずにループさせているとしたら心は何を訴えたがっているのか？という角度で考えるとわかりやすいです

| オーダー  | 心が望んでいること                                       | なぜそのように感じているのか？  |
|---|---|--|
| こっそり得しようとするんじゃないくて、自分の欲を潔く出せる素直な人とお付き合いしたい。 | ←これは完全に自分にブーメランで、「遠慮するなよ、自分の欲を潔くだせよ。」ってことだなと解釈。 | 相手はきっと「ラッキー」と思っているのだろうな、私は指摘してないだけでバレてるのにな、と思うとそんなやりとりが行われていることに虚しさを覚えるから。 |



**再試** 願いを叶えた未来の自分と、今の自分の差を確認しましょう。そこで出てきた差（スキル面、精神面など）を埋める機会として今のループしている現実が適切であれば取り組んでみましょう。

| オーダー                    | 今の現実はどうな状態？                                       | 願いを叶えた自分と今の自分との違いは？   |
|-------------------------|---|---|
| 自分が納得したものを納得した形で世に出したい。 | (既に解決済みだが) どんなに色々な状況を想定しても、考え付かなかった形で完璧なプランが覆される。 | 「1回で完璧にしようとしなくていい。完璧さは更新され続けている。現段階での完成と想定外すら美しく価値があるものでいい。」と捉えられている。 |

