



実践講座

2022年6月

オーダー完了を妨げる 罪悪感を見破る方法

願いの成就を妨げる思い込みの中でもより強い感情を抱かせるものの一つに「罪悪感」があります。その種類は大きく分けて以下の2つがあります。

- ① 自分自身に対する罪悪感（存在への罪悪感；Be）
- ② 願いを叶えることに対する罪悪感（行動への罪悪感；Do）

まず、あなたが罪悪感を感じる事柄を書き出してみましょう。その後、横の欄に①か②のどちらに当てはまるかカテゴリー分けしてみましょう。



罪悪感を感じる事柄	① or ②
(生活費・経費以外の) お金を使った時	②
(お付き合いをしていた相手に対して) あなたは忙しいor他にやりたいことがあるのに会いたいと思ってごめんなさい	①

上に書き出した①の罪悪感について考えてみましょう。

当時の関係者は誰？	どんなやり取りをした？	あなたはどう感じた？	(今考えると)相手は本当はどう感じていたと思う？
(①の元となった経験が) 父	休日に遊びに連れて行ってもらう約束をしていたけれど、父は1日中寝たいので毎回当日ドタキャン。父が母に怒られて嫌嫌私に説明してくれるのだけどいつもその顔がすっごく嫌そう&面倒くさそう。	私がお父さんと過ごしたいと思うのは迷惑なんだな。お父さんは365日自分のやりたいことっていっぱい忙しいんだな。	本当にそう思っていたと思う。(笑)でも、【父が私と遊びに行きたくない＝一緒にいてほしいと思うこと自体が罪】というのは私の思い込みだと思う。

上に書き出した②の罪悪感について考えてみましょう。

どんな行動をした？	(今考えると)本当にいけないこと？思い込みの可能性は？	似たような行動をして受け入れられている人はいる？
お洋服などの生活に絶対必要ではないものをただの自分の欲しいという欲だけで買うこと。	完全に自分の思い込みだと思うし、思い込みが入った自覚もある。ただ今だに抵抗感が少しある。	某有名インスタグラマーさん友人

上にあげた②の罪悪感を感じることにについて、どう捉えられたら願いを叶えることを許可できそうですか？いろんな角度から考えてみましょう。

「私の感覚や欲のみで選んだものがオーダー完了につながっている。」と捉えられたら良さそう。