



# 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
	再配達・再試・わからない
	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？



**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？

