



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

✿ 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？

✿ 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？

✿ 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。