



実践講座

2022年10月

溺愛が叶う“ご自愛”の 決定版

✿ あなたが今、自分を大切にするためにしていることを書き出してみてください。

自分を大切にするためにしていること

- ・ぐったりした日は1歩たりとも動かない→④
- ・消化に良いものを食べる／適度な運動→②
- ・できるだけ常識よりも自分がどうしたいかに耳を傾ける→②
- ・以前は苦手な人からすぐに離れていたのを、以前よりも付き合い方を工夫し始めたら苦手な人がかなり少なくなった→③～④
- ・以前は「自分のために」と欲しいものはローンにしてでも買っていたが、未来の自分のために借金を作らないように意識し始めた→②～③



✿ あなたのご自愛は①～④のどのあたりだと思いますか？
仕事、恋愛～などジャンルごとの違いや気づいたことがあれば書いてみてください。

- ① 叶わない（自分を大切にすることを意識していなかった）
- ② 準備（自分を守るための言動が多い）
- ③ 叶え始める（自分の可能性を信じて見守るような意識が増えた）
- ④ 自動操縦（自分を信頼しきっている）

生活、仕事スタイル、恋愛、人間関係全般…③→④に移行中
食生活、お金…②？

人間関係全般の改善が著しく「自分を嫌な気持ちにさせる人が現れるかもしれないという懸念」がほぼなくなった。

※今のご自愛の状態を知った上で、さらに①→④まで進んでいくためのご自愛を意識してみましょう。