



大切な人から 望まない言動をされたら？

「大切に感じる人は自分の不必要な思い込みを炙り出してくれる存在である」という標準パックを認識しつつ、必要に応じて役割を変えていきましょう。

あなたの大切な人は誰ですか？

(①旦那さん)(②今の運営さん)(③昔のメンター)(④コミュニティのメンバーさんたち)

上で挙げた人と関わって感じた「私は〇〇な存在である」というネガティブな認識がないか問いかけてみましょう。 ※大体過去ですが

- | | | | |
|---|----|-------------------|-------|
| ① | 私は | あなたの最高の姿を邪魔する | 存在である |
| ② | 私は | 本当の意味では何もしてあげられない | 存在である |
| ③ | 私は | 所詮あなたの劣化版コピーみたいな | 存在である |
| ④ | 私は | いつかの現実逃避に使われてしまう | 存在である |

大切な人と関わって「私は〇〇な存在だ」と思えたら最高ですか？

- | | | | |
|---|----|----------------------------|-------|
| ① | 私は | 素敵なお姿を見せ続けたいとあなたが思う原動力になれる | 存在である |
| ② | 私は | 一緒にいたら見たことのないような優しい世界が見られる | 存在である |
| ③ | 私は | あなたも助けることができる | 存在である |
| ④ | 私は | 自分が認識する以上の自分になるために必要不可欠な | 存在である |

あなたにとって大切な人は、どのような存在であって欲しいですか？

旦那さんは、私にとって 新しい景色を見せてくれる 存在である。