



二時限目

感情の解放。

自分を許す。

自分を愛する。

大丈夫。大丈夫。大丈夫。

全 1 問

問 1：あなたを引き止める、過去の苦い経験は何ですか？

ここからトラウマに触れていくので、
水をよく飲んで、静かな環境でワークを進めて下さいね。
涙は我慢せず、全て流して自分を受け止めます。

では本題です。

あなたが過去に体験した、

[恐怖、不安、ショック、悲しみ、痛み、圧倒された、

できれば経験したくなかった] という出来事は何ですか？

生まれてからこれまでの人生で何が起きたか、

よく思い返してみてください。

次の順に思い浮かべて書き出しましょう。

書ける範囲で大丈夫です。

- ①あなたは何歳？
- ②何月何日の何時何分ごろ？
- ③天気は？
- ④あなたは何処にいる？誰といる？座っている？立っている？
- ⑤その時の匂いは？
- ⑥その時の様子を味に喩えると？
- ⑦具体的な会話は？何が起きた？
- ⑧あなたはどう感じた？
- ⑨なぜそう感じたの？
- ⑩体のどの部位にそれを感じますか？
- ⑪あなたは本当はどうしたかった？
- ⑫当時、その状況を乗り越えた自分に、感謝の言葉を。
出なくても、絞り出して下さい。

Hint: 全てを吐き出していいのです。

あなただけの特別な時間です。

その出来事は、今生で起こるべくして起きました。

当時の自分を認めます。許します。

それは、あなたにしか乗り越えられなかった、

あなただけの成長の体験です。