

全 4 問

問 1：親のことを思って、あなたが苦しんでいることは何ですか？

今回もまた、深いワークになります。

水をよく飲んで、静かな環境で進めて下さいね。

涙は我慢せず、全て流して自分を受け止めます。

「私は親との関係は良好だから、大丈夫」という人は、
親に教わったことで、強くこだわって、時に自分の行動を狭め、
抑制している、願望とは別に無意識で強いられてしまっていること
について考えます。

あなたが 5 歳の時。

あなたが 13 歳の時。

あなたが 21 歳の時。

あなたが 30 歳の時。

いつ、どこで、誰と、どんな風に、何が起きたのか、
書き出してみてください。

Hint: 大丈夫。一つずつ焦らずに思い返していきます。

特になんてことは絶対にはいはずで。

ゆっくりと遡って自分に会いにいきます。

問2：では、あなたが親に感謝できることは何でしょうか？

では、あなたが親に感謝できることは何でしょうか？

辛い、鬱陶しい、逃げたい、関係を切りたい等といった、お互いにしんどい状況もあると思います。

では、その反面、あなたが感謝できることは何でしょう？

沢山あるという人は、全て書き出します。

一つも浮かばないという人は、親ではなく、

その過酷な環境によってもたらされた、

他の人にはない自分だけの経験、それから学んだこと、得られた能力は何かを考えます。

Hint: 素直な気持ちで。自分にやさしい気持ちで。

問3：なぜ、あなたはそのことに感謝 できますか？

まだノートには何も書かないで下さい。

今から、向こう側にある親の想いについて考えます。

中には愛情を一切感じられずに育った方も

いるかもしれませんね。

体の力を抜いてリラックスし、ゆっくりと進めます。

イメージして下さい。

あなたは親と対面に座っています。

あなたは魂だけ抜けて親の体に移動します。

親の目で、あなた自身を見つめて下さい。

何が見えますか？

どんな状況にいますか？

あなたは親としてどんな感情を抱いていますか？

では今から、親としてあなたに声をかけて下さい。

あなたの魂は親から離れて、座っているあなたの方へ向かいます。

自分で自分を強く抱きしめてあげて下さい。

十分に抱きしめることができれば、
ノートに移ります。
なぜあなたは親に、またはその環境に
感謝できるのか、素直に書いて下さい。

Hint: たっぷりと時間をとって進めます。
怖がらなくて大丈夫。素直な気持ちで。
やさしい気持ちで。

問4：家庭環境や、親に対する思いは 横に置いておいて、あなたが本当に やりたいことは何ですか？

Hint: なんでも構いません。
それはあなたにしか分かりません。
そして誰にもそれを止める権利はありません。
心の中の小さな自分に、本当の望みを聞いてみましょう。
自分に素直に。