



#### 4.その思いを手放せたら、あなたはどうなりますか。

フォローアップの質問の例:

- a) その思いを信じていなければ、あなたの人生はどのように違っていたと思いますか。目を閉じて想像してみてください。
- b) 思い込みという「物語」(ストーリー)を持たずに、その人に初めて会うことを想像してください。何が見えますか。
- c) あなたはその思いを手放して、今ここに座っています。今のあなたはどんな感じがしますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 思いの置き換え(ターンアラウンド)(例:彼は私を傷つけた)

##### 内容を正反対にする(彼は私を傷つけなかった):

最初の思いと比較して、このターンアラウンドは、より真実に近いですか。それとも真実そのものですか。(例:彼は私を傷つけるどころか、私をどれだけ助けてくれたことだろう)

---

---

---

---

##### 対象を他人と置き換える(私は彼を傷つけた):

最初の思いと比較して、このターンアラウンドは、より真実に近いですか。それとも真実そのものですか。(例:具体的に、あなたは彼をどのように傷つけたのでしょうか):

---

---

---

---

##### 対象を自分に置き換える(私は自分を傷つけた):

最初の思いと比較して、このターンアラウンドは、より真実に近いですか。それとも真実そのものですか。(例:あなたは自分自身をどのように傷つけたのでしょうか):

---

---

---

---