考えすぎじゃない？

他人の感情をあれこれと、推察しない

「あの人から嫌われている気がする。メールの返事が来ないんだよね。この間の失言のせいかもしれない」「えっ。彼女、週末から海外に行くって言ってなかったっけ」。こんなこと、あなたもありませんか？これは一種の神経過敏、被害妄想。あの人から嫌われているかもしれないという思いこみです。

小さなすれ違いを拡大解釈して、悪い方に思いこむ。こういう時は早い段階で冷静な判断のできる第三者に相談したり、相手に柔らかく尋ねたりして、自分自身の妄想の中に閉じこもらないようにしましょう。

遠離一切顛倒夢想（おんりいっさいてんどうむそう）

「顛倒夢想」とは、私たちが持つ妄念の心を示します。これらの間違った考え方や思いこみ、妄想などから解放され、冷静に、正しく物事を見ることができるようになることを意味する一節です。