

2 あなたの友達がそのリストアップされた項目で、みじめな気持ちや自己嫌悪などを感じていたら、どんな言葉をかけてあげますか？ そしてイメージの中で、その友達を抱きしめてあげましょう。

3 もし、あなたがリストに挙げたような制限から解放されたとしたら、どんなことができるでしょう？ どんな気持ちで毎日を過ごしているでしょう？ 具体的にイメージしてみてください。「そんなのバカらしいよな～」と思うことまで、自由に発想を広げていきましょう。

このワークは日々の心の疲れを癒し、明日への希望をつちかう素晴らしい効果が期待できます。制限がなくなったイメージは、あなたの今後進むべき方向性を示してくれるでしょう。

制限をはずし、心を自由にする

「こうすべき」という制限は、あなたの心や行動をしばりま
す。それが普通になってしまうと、毎日がつまらなく感じる
ことも。勇気を出して自分の心の制限と向き合い、自由
になっていきましょう。

1 あなたが日常生活の中で「窮屈」「締めつけ」「不自由」「制限」を感じるもの、場面、出来事などを書き出してみましょう。

例)

- いつもお金がないような気がして、ちょっとした買い物にも気をつかっている
- 人に対して言いたいことが言えず、我慢してしまう
- 仕事はそこそこできているけれど、自分にどんな才能があるのかがわからず、いつも「何か違う」と感じている
- スケジュールや時間に追われていて、いつも余裕がない