

【7回目：無意識の信念を見つめる】

ここからは、今まで見えてきた身体反応やパターンをもとに、

「自分がどんな前提や信念で生きてきたのか」を少しずつ見つめていきます。

今週は、無理に変えようとしなくて大丈夫です。

まずは、

「私はどんな思い込みや前提を持っていたのか」に気づくことを大切にしてみてください。

■ 今週行うところ

⑦ 気づき・信念・統合

(1) 書き出し(自由記述)

(2) ジャンルごとに信念を整理する

まで進めてみてください。

■ ポイント

- ・正解を探さなくて大丈夫です
- ・綺麗にまとめなくて大丈夫です
- ・思いつくまま書いて大丈夫です

そして特に大切なのは、「どの言葉に身体が反応するか」を見ることです。

例えば、

- ・ざわつく
- ・苦しくなる

- ・重くなる
- ・嫌な感じがする
- ・逆に少し安心する

など、身体感覚を基準にしてみてください。

■ 今週はまだ、

無理に統合しなくて大丈夫です

まずは、「自分はこういう前提を持っていたんだ」と気づくところから始めていきましょう。

毎日見直す事で、深く内省されていきます

次回の前日はまとめて整理することをおすすめします。