

あなたの人生のシナリオの一つを修正するワーク①（発見）

自分の人生をもっと素晴らしい人生にしたいと思った時にやってしまうことがあります。

- ・自分が変われば上手くいくはずだ！
- ・あの人の様になれば上手くいくはずだ！
- ・もっと成長すれば上手くいくはずだ！

とやってしまう「自分を高めるための努力」です。

それはそれで良いことなのですが・・・・・・

あなたがこれまでの人生を築いてきた真因になるものを無視していると、折角の努力が報われないままになるのです。

いくら頑張っても努力が報われずに疲弊するというパターンに陥ってしまうのです。

その真因になるものが「人生のシナリオ」というものです。

潜在意識（無意識下での思い込み）ということもできます。

あなたが主に幼少期に描いた人生のシナリオが人生を左右しているのです。

様々なシナリオは生まれてから6歳くらいまでに大枠が出来上がり、16歳くらいまでに完成し、それ以後はそのシナリオの確認と証明をするかの様にシナリオに沿った人生を歩んでいきます。

自分は価値のある人間だというシナリオを描いていれば、自分の価値を証明する人生を築き、自分は価値がない人間だというシナリオを描いていれば、自分の価値の無さを証明する人生を築いてしまうのです。

素晴らしいシナリオはそのままにして、描き換えた方がいいシナリオは描き換えればいいのです。

そのシナリオを紐解いていき自覚することが、素晴らしい人生を手に入れるためのスタート地点になります。

人生のシナリオは人それぞれ異なり、一つだけではなく数多くのシナリオがあります。

ここではよくあるシナリオをいくつかを紹介していきます。

あなたにも共通するものがあるかもしれません。

自分に当てはまるものはないか？

意識しながら読んでみて下さい。

多くの人は自分と同じシナリオを発見することができます。

見つからないという人は、そんな自分を否定してないことにしている可能性があります。

心を裸にして正直に感じてみて下さい。

(考えるよりも感じることが大切です)

【よくある人生のシナリオリスト】

- 自分は大した人物ではない
- 何かできない自分には価値がない
- 私は人から好かれない
- 我慢しないと認めてもらえない
- 自分の欲求を言ってはいけない
- 簡単に幸せになってはいけない
- 幸せになるためには我慢・忍耐・努力が必要
- 成功するのが怖い
- 愛されると怖い
- 愛すると裏切られる
- 目立ってはいけない
- 人とちがってはいけない
- 人の評価が大切
- 楽しんではいけない

- 静かにしていないといけない
- 性を抑えなくてはいけない
- 大人にならなくてはいけない
- 良い子にしていると愛されない
- 成長してはいけない
- 親離れしてはいけない
- 自由に生きてはいけない
- 自分が決めてはいけない
- 正しくないといけない
- 間違っではいけない
- 健康だと愛されない
- 苦労していないと愛されない
- 自分には居場所がない
- 人を信じてはいけない
- 親から離れてはいけない
- ありのままの自分では認められない
- 自分の感じたい様に感じてはいけない
- 言いたいことを言っではいけない

【リストから最も傾向が強いと思うものを1つ選んで下さい】

自分は大した人物ではない

【どのような時にそのシナリオが出てきますか？】

成功している人や有名な人と出会った時

【その時の思考は？】

見下されたくない

【その時の行動は？】

自分の過去の実績や成功した話などをする

その人が話したことを知っていると言ったり否定したりする

【その時の感覚は？】

ヒヤヒヤしている

嫉妬心がある

胸の奥に引っ掛かった様な感覚

自己嫌悪

自分を認めてほしい

※元々のシナリオを否定するのではなく、そう感じてしまう自分が
いることを受容しながら考えてみて下さい

【同じ場面の時にどんな捉え方（思考）をしたいですか？】

成功して良かったね！と思いたい

素直に賞賛したい

【どんな行動を取りたいですか？】

引け目を感じずに会話をする

学ぶべきところは素直に学ぶ

【その行動を取った時の感覚は？】

スッカリ

「自分もステキだよ！」という自分を褒めてあげたい感覚

自分も成功するというエネルギーが湧いてくる

日常の中でこのワークの通りの行動をしてみてください。

その時の感覚をシェアしながら共に学びを深めていきましょう！