

人を裁く・書く・4つの質問をする・置き換える

あなたがまだ 100%許していない誰かのこと（生きていかどうかを問わず）について、下記の空欄に簡潔に記入して下さい。自分の文章を検閲しないようにしましょう。その状況が今、起きているかのように、怒りや痛みをフルに味わうようにして下さい。この機会に、自分が誰かや何かについて裁いている考えを紙に表現してみましょう。

1. 誰について怒りを感じたり、混乱したり、悲しかったり、失望しますか？ それはなぜですか？
あなたが好きではないのは、どんな点ですか？

私は _____ に対して _____。なぜなら、 _____
(名前)

(例: 私はポールに対して怒っている。なぜなら彼は私の話を聞いてくれないから。私に感謝しないから。私がいうことにいちいち反論するから。)

2. あなたはその人にどのように変わってほしいですか？ 何をしてほしいですか？

私は _____ に _____
(名前)

(例: 私はポールに自分の誤りを認めてほしい。私は彼に謝ってほしい。)

3. その人がすべき（あるべき）こと、すべき（あるべき）でないことは何ですか？

考え（感じ）るべきこと、べきでないことは何ですか？ あなたは、どのようなアドバイスをしますか？

_____ は _____ すべきである/すべきでない。
(名前)

(例: ポールは自分を大切にすべきである。彼は私と議論すべきでない。)

4. あなたが幸福になるために、その人はどうする必要があるですか？

私は _____ に _____
(名前)

_____ してもらう必要がある。
(例: 私はポールに私の話を聞き、尊重してもらう必要がある。)

5. その人のことをどう思いますか？ リストアップして下さい。

_____ は _____
(名前)

(例: ポールは不公平で、傲慢で、うるさく、不誠実だ。外れたことをし、自覚がない。)

6. その人との間で、二度と体験したくないことは、何ですか？

私は二度と _____
_____ たくない。
(例: 私は二度とポールから感謝されていないと感じたくない。私は二度と彼がタバコを吸って健康を害するのを見たくない。)

4つの質問

- それは本当でしょうか？
- その考えが本当であると、絶対言い切れますか？
- そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？ 何が起きますか？
- その考えがなければ、あなたはどうなりますか？

置き換えましょう (元の文章: ポールは、私の話を聞いてくれない)

- 内容を反対にする (ポールは、私の話を聞いてくれる。)
- 自分自身に置き換える (私は、私の話を聞かない。)
- 主語を置き換える (私はポールの話を聞かない。)

そして真実味をもつ、3つの具体例を挙げて下さい。