バイロン・ケイティ・ワーク

# 思いを調べるワークシート

## ワーク － 書く瞑想

あなたがまだ100%許していない誰かのこと（生きているかどうかを問わず）について、ストレスになる思いを下記の欄に書いて下さい。（たとえば、「彼は私のことを気にかけていない」、「私は間違ったことをした」というように。）そしてその思いに対し、問いを投げかけ、答えを書きます。下記の質問や置き換えを使って下さい。（必要であれば、紙を追加して下さい。）
質問に答える時は、目を閉じ、静かな気持ちで自分の内側に深く入っていきましょう。質問に答えることから外れたとたんに、ワークは効果を失ってしまいます。

思い：_____

**1. それは本当でしょうか?**

**2. その考えが本当であると、絶対言い切れますか？**

**3. 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？**

a) その考えを信じる時、どのような感情が出てきますか？（落ち込み、不安など。必要であれば下記サイトで、感情と反応についてのリストを入手できます www.thework.com）

b) その考えは、あなたの人生に平和をもたらしますか？ストレスをもたらしますか？

c) その考えを信じる時、過去や未来について、どのようなイメージが見えますか

d) その考えを信じる時、体でどう感じますか？

e) その考えを信じる時、その人や他の人にどう接しますか？

f) その考えを信じる時、自分自身をどう扱いますか？

g) その考えを信じる時、どのようなものに対する依存や執着が始まりますか？（アルコール、クレジット・カード、食べ物、テレビのリモコンなど。）

h) その考えを手放した場合に起こるだろうと恐れることは何ですか？（後で、この恐れのリストに取り組みます。）

i) その考えを信じる時、頭の中で、あなたは誰の領域にいますか？

j) その考えが最初に出てきたのはどこで、何歳の時ですか？

k) その考えを信じる時、何ができなくなりますか？

© 2010 Byron Katie, Inc. All rights reserved. www.thework.com/nihongo www.thework.com Rev. 5/26/2010

あなたが取り組んでいる思い: _____

**4. その考えがなければ、あなたはどうなりますか？**

目を閉じ、心の内側を探ってみましょう。その考えがなければ、あなたはどういう人ですか？どういう状態ですか？

**その考えを置き換えましょう。**

（原文の例：*彼は私を傷つけた。*）

置き換えの例。
それぞれの置き換えに対し、少なくとも 3 つの真実味ある具体例を挙げて下さい。

1. 内容を反対にする。
   a)（*彼は私を傷つけていない。*）
   b)（*彼は私を助けた。*）

2. 自分自身に置き換える。
   （*私は私を傷つけた。*）

3. 主語を置き換える。
   （*私は彼を傷つけた。*）

ワークのやり方や無料の「ワーク・ヘルプライン」の利用のしかたについては、**www.thework.com/nihongo** を参照して下さい。

*© 2010 Byron Katie, Inc. All rights reserved. www.thework.com/nihongo www.thework.com Rev. 5/26/2010*