

↓ 5-4 パーミッション療法

※『なんとなく生きづらい』がフツとなくなるノート』の本文 195～205 ページを参照しながらお使いください

① 自分が持つビリーフ・禁止令を探ります。

ビリーフ・禁止令チェックリスト

ビリーフ・禁止令チェックリストでは、代表的な「生きづらさ」を感じるビリーフ（思い込み・信じ込み）と禁止令（成長を妨げているネガティブな暗示）をあげています。あなた自身の行動パターンから考えて、信じ込んでいる可能性がありそうなものにチェックをしてみてください。

【行動】

- 人に好かれねばならない、人に嫌われるべきではない
- 相手を不機嫌にするべきではない
- 人に認められねばならない
- みっともないところを人に見せるべきではない
- 人に甘えるべきではない
- 相手から拒否されるべきではない
- 人に心を開くべきではない
- 配偶者（家族・恋人）は私の考えを理解すべきだ
- わが子は、私の思いどおりに育つべきだ
- 子どもは親に対して従順（いい子）であるべきだ
- 相手を変えるには、批難や叱責をするのがよい
- 相手を支配するほうがうまくいく
- 相手に勝たねばならない
- 自分の間違いを認めるべきではない
- いつも完璧であらねばならない
- ミスや失敗をするべきではない
- 欠点があってはならない
- 相手を満足させねばならない
- 相手をはっきりさせるべきではない
- 何事も、少しでも早くやりとげねばならない
- ムダな時間を過ごすべきではない
- 効率の悪いことはするべきではない

【能力】

- 幸せになんてなれっこない
- 何ひとつ最後までやりとげられない
- 好きなことを仕事にしても成功できっこない
- 夢なんて叶うわけがない
- いい人間関係を築くなんて、私にはできない
- 自信なんて持てるわけない
- 目標なんて達成できるはずがない
- お金持ちになんてなれっこない

【セルフイメージ】


- 自分の気持ちを優先するべきではない
- 満足したり休んだりするべきではない
- いつも頑張っていなければならない
- 楽しむべきではない
- いつも強くあらねばならない
- 感情を表に出すべきではない
- 弱いところを人に見せてはいけない
- 私はダメな人間だ
- みんな私のことを嫌っている
- 私はバカだ
- 私は何の取り柄もない人間だ
- 私は愛されるような人間ではない
- 私は価値のない人間だ

【その他】※あれば書き出してください

-
-
-
-

*ビリーフがあることが問題ではありません。問題なのは、あるビリーフが強すぎるために、「自分らしい人生」を送ることができず、「生きづらさ」を感じていることが問題なのです。

② 自分に許可を与える文章（パーミッション文）を考えます。

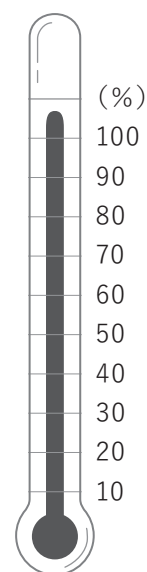


③ 自分に許可を与えます。

パーミッション療法 書き込み欄

②で考えたパーミッション

上に書いたパーミッションを「私は〇〇してもいい」と声に出して3回唱えます。そして、右図の温度計全体を視野に入れながら、ペンで一番下から上へと上げていきます。すると、ある所でペンがいったん止まります。その止まった所から5%だけイメージの中で上げて、その数値を表に書きます。毎日決まった時間に行い、最終的に100%になるまで続けます。



日付	/																		

本当にあなたが願っていることは、自分自身にそうなることを許可できるので、数値が上がっていきます。数値が上がらないのは、それがあなたの本当の願望ではないからです。それは、他人や世間の価値観を押しつけられたものです。あるいは、まだあなたがそれをできる時期ではないのかもしれません。変化にはタイミングが重要です。2週間続けても数値がちっとも上がらないものは、どんどん外していきます。そして、数値が上がっていくものだけを続けてください。最終的に100%になるまで続けてみます。100%に達したものは終了して、まだ、100%になっていないものを続けてやっていきましょう。