

## ●原因説明ステップシート 作成要領

| テーマ        |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要であれば記入。</li> <li>・【ステップ2. 5】と同じでもOK。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【ステップ1】    | 問題と気持ち     | ・「現在のあなたが抱えている問題と、その問題に直面したときのあなたの気持ち」を記入。                                                                                                                                                                                                                                               |
| 【ステップ2】    | 障害・損害      | ・「その問題を抱えていることにより、あなたの人生において何がさまたげられているか？」を記入。                                                                                                                                                                                                                                           |
| 【ステップ2. 5】 | ニーズ        | ・【ステップ2】により発見した自らの「ニーズ(必要としているもの)」を記入。                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 【ステップ3】    | 隠れた恐れ・思い込み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「私とそのニーズに応えたとしたら、私の人生にどんな不愉快なことが起こるだろうか？」と考える。そこから自らの抱えている、「隠れた恐れ・思い込み」を掘り起こし、明確にする。</li> <li>【注意】「隠れた恐れ・思い込み」を明確にするためには、自らのエゴの声に惑わされないこと。ニーズが実現できていない(問題があり続けている)ということは、それを妨げている「隠れた恐れ・思い込み」が必ず存在するはず。</li> </ul>                               |
| 【ステップ4】    | 修正         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・隠れた恐れや思い込みを発見することができたら、次のように自問してみる。<br/>「この恐れや思い込みは、本物なのだろうか？本当に現実を反映しているのだろうか？私は、これからずっとこの恐れや思い込みを持ち続けるのだろうか？」</li> <li>・そして【ステップ3】であげた「隠れた恐れ・思い込み」それぞれに対して、それを打ち消すアファメーションを記入。<br/>※この際、自分を応援する存在(例えば守護霊やハイヤーセルフ)が励ますかたちにすると書きやすい。</li> </ul>  |
| 【ステップ5】    | 許可         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・【ステップ2. 5】のニーズを自分に許可するアファメーションを記入。<br/>※この際、自分を応援する存在(例えば守護霊やハイヤーセルフ)に言われる表現も追加して良いが、必ず「自分は～」の表現を入れること。</li> </ul>                                                                                                                               |
| 【ステップ6】    | 手放し        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・【ステップ2. 5】のニーズを忘れ、大いなる全てにゆだね、自分の気が楽になれる言葉を記入。</li> <li>・「万事良好」、「大丈夫」、「なんくるないさ」、「ハクナマタタ」、「<b>全ての責任は自分</b>(※他人依存の手放し)」、など</li> </ul>                                                                                                               |
| 【ステップ7】    | 解消         | <p>以下の手順により、「隠れた恐れ・思い込み」を解消する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①【ステップ3】「隠れた恐れ・思い込み」のそれぞれに対して、【ステップ4】「修正」を心を込めて、引っ掛かりがなく、気持ちがフッと軽くなるまで読み上げる。</li> <li>②【ステップ5】「許可」のアファメーションを、抵抗がなくなるまで読み上げる。</li> <li>③最後に【ステップ6】「手放し」の言葉を唱える。</li> </ol> <p>他にも自分が気の楽になる言葉があれば、追加、変更しても可。</p> |

※ アファメーション…自分に対して語りかける肯定的な宣言の言葉

|     |                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●補足 | <p>あなたの発する「隠れた恐れ・思い込み」の波動が、「問題」を引き寄せ、そして「気持ち」を感じ、その「気持ち」の波動がまた「隠れた恐れ・思い込み」と共鳴する。</p> <p>そのため、表面化している「問題」自体を解決しようとするのではなく、「隠れた恐れ・思い込み」の解消が、あなたの人生の課題やカルマ等を克服する最大のポイントとなる。(「問題」は「問題」なのではなく、「手掛り」である。)</p> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

