

人生脚本を変えるシート

- 完全であれ ⇒ 私は、ありのままでいい
- 他人を喜ばせろ ⇒ 私は、自分を大切にしてい
- 一所懸命にやれ
もっと努力しろ ⇒ 私は、満足していい、楽しんでいい
- 強くあれ ⇒ 私は、自由に感情を表に出していい
- 急げ急げ ⇒ 私は、じっくりやっていい

いけないをいいと認めて行け行けゴーゴーと後押し

思うようにしてはいけない、感じてはいけない、考えてはいけない、成長してはいけない、存在してはいけない、重要な存在であってはいけない、子どもであってはいけない、成功してはいけない、健康であってはいけない、所属してはいけない、男であるな女であるな、愛してはいけない信用してはいけない

