

ひとつの思いを調べるワークシート

ザ・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、ストレスになる考え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」というように。）そしてその思いに対し、下記の4つの質問と置き換えを使って、書きながら探求します。（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、静けさの中において、自分の内側に現れるものに気づくようにしましょう。あなたが質問に答えるのをやめたとたん、ワークは効果を失ってしまいます。

思い（ビリーフ）： _____

1. それは本当でしょうか？

[はい/いいえ]（答えが「いいえ」であれば、3. に進んで下さい。）

2. その考えが本当であると、絶対言い切れますか？ [はい/いいえ]

3. その考えを信じる時、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？

b) 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？ また、そう考えながらそのイメージを見ている時、体にどのような感覚が起きますか？

c) その考えを信じる時、どのような感情が湧いてきますか？（下記サイトで、感情のリストを入手できます。
thework.com/nihongo）

d) その考えを信じる時、何らかの執着や依存が起きますか？（アルコール、薬物、クレジット・カード、食べ物、セックス、テレビなどに走っていませんか？）

e) その考えを信じる時、その状況において、その人にどう接しますか？他の人やあなた自身をどう扱いますか？

