

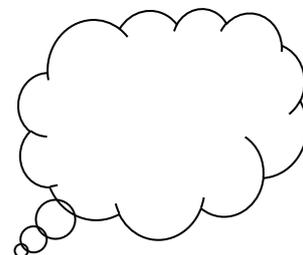
NVC 第9章 思いやりを持って自分自身とつながる

Step1. あなたの人生において、やっても楽しくないことはなんだろうか？
(やらなければならないと自分に言い聞かせながらやっていることは？)

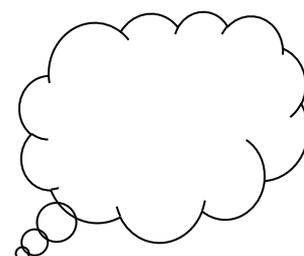


Step2. ↑のリストアップした項目すべてに、はっきり認識するために
「私は自分で選択して〇〇する」とつけ加える。

私は自分で選択して...



Step3. その行動を自らの選択で行っていると認め、
そこにはどんな意図がはたらいているのかを自覚する。
「私は自分で選択して〇〇する。それは自分が△△を望んでいるからだ。」



「～しなければならない」を「～することを選ぶ」に翻訳する。
その行動をどういうエネルギーで行いたいのか？
常にはっきりと自覚しながら活動し、よろこびにあふれた楽しい人生を生きるために。