

## 自分の中にある恐怖や怒りを解放するエクササイズ



これから自分の中にある恐怖や怒りを解放するエクササイズをお伝えします。

少し注意事項があります。

ここではご両親との怒りや恐怖は扱いません。

アダルトチルドレンの状態というのは怒りと恐怖がベースにあるのですが、自己破壊行為を起こすほどの怒りや恐怖が眠っているということも意味しています。

それをお一人で行うのは、大きな好転反応が起きた時に対処が難しいからです。

心には境界線がありませんので、ご両親への怒りや恐怖に対してワークをしなくても、効果がちゃんとありますので、ご安心ください。

《用意するもの》

まくら(クッション)



1. 目を瞑り、最近あるいはここ 10 年くらいの間で怒りを感じたことを思い出してください。小さな怒りでも OK です。
2. その怒りをまくらにキックしたりグー叩いたりしてぶつけます。

最初は怒りがあまり出てこなくても、怒りをぶつけても大丈夫なんだとあなたの潜在意識が緩んだら、激しい怒りに変化することがあります。

「安心して怒りを出していいんだよ」自分に声掛けする気持ちで、怒りをまくらにぶつけてください。

どんな小さな怒りでも怒りを表現することが大切なんです。大きな怒りならなおさらです。

《2つの大切なポイント》

1. 怒りを感じた時、首から下の身体のどこで感じたのかを確認します。

**必ず首から下の身体感覚を探す**ようにして下さい。

胸がムカムカする感じかもしれませんし、みぞおちが押される感じかもしれません、あるいは、首が締め付けられるような感じかもしれません。

正解はありませんので、ご自身の感覚を大切にしてください。

2. こんなに怒っている自分は醜い、ダメだ、愚かだなどと、**罪悪感を感じなくていい**ということです。

罪悪感がでてきたらそれは一旦脇において、ご自身にフォーカスして下さい。

