

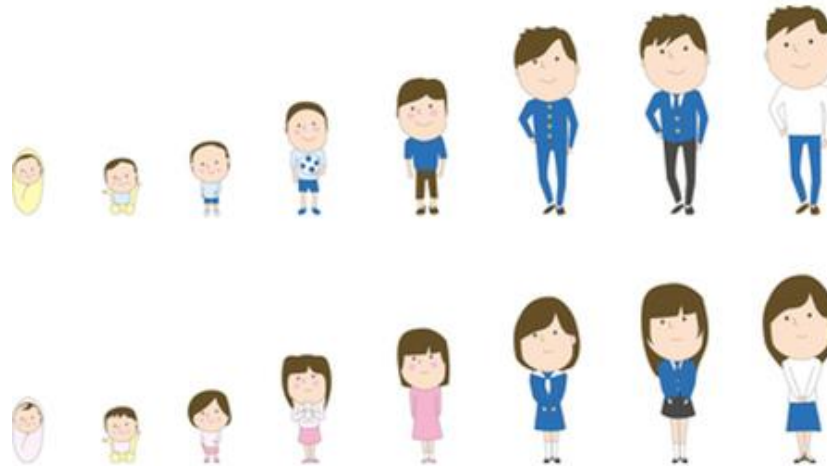
第7回 インナーチャイルドをいやす

セルフコンパッション体感講座

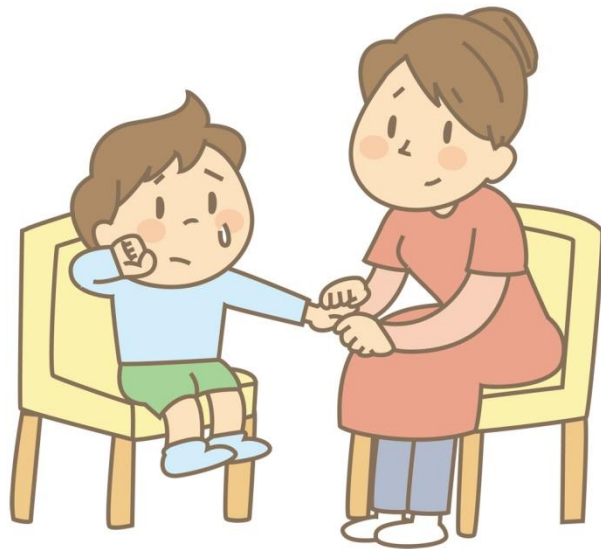


「ありのままの自分はダメ」 の根は深い

- 三つ子の魂100まで
- 幼少期の体験はその後の成長や人間関係のあり方に大きく影響



- 特に子どもの時の親との関係は、**安心感と信頼**という**命の土台**にもなれば、深い**不安と恐怖**のもとにもなる



親の反応が共感・肯定的

- 「自分の気持ちやニーズはOK」
- 「ありのまま感じていいんだ～」



親の反応が無視・叱る・無関心など

- 「自分の気持ちやニーズは悪いもの」
欲すると悪いことが起こる
 ➡ 欲してはいけない、ありのまま感じちゃいけない
- 欲しい時にもらえない、欲しくな自分の感情を
「我慢して」逆をしている
 ➡ だんだんと自分の感覚を信じられなくなる