

正しい心の傷つき方・誤った心の傷つき方

誤った心の傷つき方

傷ついたときにしてはいけないこと

- * 湧き上がる「 」をないことにする
- * 「 」で癒そうとする・癒す
- * 感情を「 」込む・「 」込む・「 」込める
- * 耐える
- * 自分を「 」
- * 相手を「 」
- * 相手の「 」になる
- * 自分を「 」
- * 相手を「 」

正しい心の傷つき方

傷ついたときにすること

- * 事実を受けとめる 「 」と受けとめる
- * 事実を受け容れる 「その 」を受け容れる
- * 感情を認める 正しく「 」ことで適切に消化される
感情が消化されない場合は「 」を感じ切れていない
- * 事実と自分を切り離す 起きている「 」から自己価値を切り離す
例) 彼が忙しいから私は大事にされない
例) 彼が別の人を選んだから私には価値がない

