

目次

【件名】 1. 戦いの無い世界	91
【件名】 2. STEP 2	92
【件名】 3. 戦いの無い世界2	94
【件名】 4. STEP 2	95
【件名】 5. 戦いの無い世界3	97
【件名】 6. STEP2、3	98
【件名】 7. 戦いの無い世界4	100
【件名】 8. STEP 2	101
【件名】 9. 戦いの無い世界ラスト	103
【件名】 10. STEP 2	104

戦いのない世界

【件名】 1. 戦いの無い世界

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、今回は戦いの世界から戦いのない世界に進んでいければと思っています ^^

早速ではありますが、動画で解説しましたので、一度ご覧くださいませ ^^

<https://youtu.be/ftSNixAGUYg>

それでは、次にワークをしていきましょう ^^

<ワーク：5-1>

<STEP1>

Q1. ネガティブな感情を感じた出来事を書いてください。

Q2. どんな感情を感じましたか？

Q3. その感情を感じたのは何（誰）が原因だと思いますか？（何かや誰かのせいにしてもOKですからね ^^）

Q4. その原因の中に「正しさ」はありませんか？（こうすべき、これをしてはいけないなどのルール）

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 2. STEP 2

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、STEP 2、STEP 3をしていきましょう ^^

<ワーク：5-2>

<STEP 2>

Q3で答えた「原因」から下記のワークをしていきましょう ^^

相手のせいになっている場合⇒

Q1. 相手の中で何が起きているのか？（その人を対象にした「人を知る」のワークを実践してみてください ^^）

⇒<https://jyosui.com/hitoshiru-kani.pdf>

自分のせいになっている場合⇒

Q1. 「自分を知る」のワークで出した、自分の特徴が、その出来事に影響を及ぼしているとしたら、どんな部分がどう影響を及ぼしているでしょうか？

Q2. この出来事が起こらないようにするには、どうすればいいでしょうか？

Q3. 自分自身が世界で一番大切だとして、その人を認め、助けてあげるとしたら、どんな言葉をかけますか？（ぜひ、これまでにないぐらい、認めて、助けて、大丈夫と言ってあげてくださいませ ^^）

<STEP 3>

Q1. その出来事は、自分に余裕があるとイライラしないのか？（そんなに気にならない？）それとも、余裕うんぬん関係なく、イライラしているか？（気になる？）分類してみてください。

Q2. Q1で答えた内容から、あなたの正しさを書いてみてください。（手を洗わなければならない、兄弟喧嘩はしてはいけない、ご飯は残してはいけない、妻は〇〇である、夫は〇〇であるなど）

Q3. あなたが持っている正しさのメリット、デメリットを書き出してみましょう。

例 1)

正しさ：食事は残さず食べる

メリット：ご飯が残さず食べれるようになるかも

デメリット：どんなに辛くても、残さず食べなければならないから、戻してしまったり、体調を悪くするかも

例 2)

正しさ：人には優しくしなければいけない

メリット：他人に対して優しくなるかも

デメリット：自分の苦手な人や、嫌な人にも合わせたり、親切にしなといけない。精神的に苦しくなるかも

例 3)

正しさ：何事もやり通さなければならない

メリット：やり通すことができるかも

デメリット：辛いことも苦しいことも、やり続けなければならない、精神的に苦しくなるかも

Q4. その正しさを持ち続ける事は、自分や家族、他者にとってハッピーに繋がるものでしょうか？（メリットとデメリットの両方から考えてみてください）

戦いのない世界は以上になります ^^

こちらは、ネガティブな出来事が起こるたびに、実践してみてくださいませ ^^

実践すればするほど、出来事を客観的に見る癖が作られ、結果的にご自身を助けてくれますので！

これを1ヵ月間実践していきましょう ^^

5日ごとに、このSTEPが届きますので、実践し、自分のものにしてくださいませ！

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 3. 戦いの無い世界2

こんにちは、ザビエルです ^^

5日ぶりですが、いかがお過ごしでしょうか？

それでは、今回も戦いの世界から戦いのない世界に進んでいきましょう！

早速ではありますが、もう一度動画は見ておいて下さいね ^^ (何度も繰り返し見てください)

<https://youtu.be/ftSNlxAGUYg>

それでは、次にワークをしていきましょう ^^

<ワーク：5-3>

<STEP 1>

Q1. ネガティブな感情を感じた出来事を書いてください。

Q2. どんな感情を感じましたか？

Q3. その感情を感じたのは何（誰）が原因だと思いますか？（何かや誰かのせいにしてもOKですからね ^^）

Q4. その原因の中に「正しさ」はありませんか？（こうすべき、これをしてはいけないなどのルール）

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 4. STEP 2

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、STEP 2、STEP 3をしていきましょう ^^

<ワーク：5-4>

<STEP 2>

Q3で答えた「原因」から下記のワークをしていきましょう ^^

相手のせいにしている場合⇒

Q1. 相手の中で何が起きているのか？（その人を対象にした「人を知る」のワークを実践してみてください ^^）

⇒<https://jyosui.com/hitoshiru-kani.pdf>

自分のせいにしている場合⇒

Q1. 「自分を知る」のワークで出した、自分の特徴が、その出来事に影響を及ぼしているとしたら、どんな部分がどう影響を及ぼしているのでしょうか？

Q2. この出来事が起こらないようにするには、どうすればいいのでしょうか？

Q3. 自分自身が世界で一番大切だとして、その人を認め、助けてあげるとしたら、どんな言葉をかけますか？（ぜひ、これまでにないぐらい、認めて、助けて、大丈夫と言ってあげてくださいませ ^^）

<STEP 3>

Q1. その出来事は、自分に余裕があるとイライラしないのか？（そんなに気にならない？）それとも、余裕うんぬん関係なく、イライラしているか？（気になる？）分類してみてください。

Q2. Q1で答えた内容から、あなたの正しさを書いてみてください。（手を洗わなければならない、兄弟喧嘩はしてはいけない、ご飯は残してはいけない、妻は〇〇である、夫は〇〇であるなど）

Q3. あなたが持っている正しさのメリット、デメリットを書き出してみましょう。

例 1)

正しさ：食事は残さず食べる

メリット：ご飯が残さず食べれるようになるかも

デメリット：どんなに辛くても、残さず食べなければならないから、戻してしまったり、体調を悪くするかも

例 2)

正しさ：人には優しくしなければいけない

メリット：他人に対して優しくなるかも

デメリット：自分の苦手な人や、嫌な人にも合わせたり、親切にしなといけない。精神的に苦しくなるかも

例 3)

正しさ：何事もやり通さなければならない

メリット：やり通すことができるかも

デメリット：辛いことも苦しいことも、やり続けなければならない、精神的に苦しくなるかも

Q4. その正しさを持ち続ける事は、自分や家族、他者にとってハッピーに繋がるものでしょうか？（メリットとデメリットの両方から考えてみてください）

戦いのない世界は以上になります ^^

こちらは、ネガティブな出来事が起こるたびに、実践してみてくださいませ ^^

実践すればするほど、出来事を客観的に見る癖が作られ、結果的にご自身を助けてくれますので！

これを1ヵ月間実践していきましょう ^^

5日ごとに、このSTEPが届きますので、実践し、自分のものにしてくださいませ！

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 5. 戦いの無い世界3

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、再び5日経ちましたが、いかがでしょうか？

それでは、今回も戦いの世界から戦いのない世界に進んでいきましょう！

しつこいようですが、、、もう一度動画をみていきましょう ^^ (数回見て終わりにしないでくださいね)

<https://youtu.be/ftSNixAGUYg>

それでは、次にワークをしていきましょう ^^

<ワーク：5-5>

<STEP1>

Q1. ネガティブな感情を感じた出来事を書いてください。

Q2. どんな感情を感じましたか？

Q3. その感情を感じたのは何（誰）が原因だと思いますか？（何かや誰かのせいにしてもOKですからね ^^）

Q4. その原因の中に「正しさ」はありませんか？（こうすべき、これをしてはいけないなどのルール）

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 6. STEP2、3

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、STEP2、STEP3をしていきましょう ^^

<ワーク：5-6>

<STEP2>

Q3で答えた「原因」から下記のワークをしていきましょう ^^

相手のせいになっている場合⇒

Q1. 相手の中で何が起きているのか？（その人を対象にした「人を知る」のワークを実践してみてください ^^）

⇒<https://jyosui.com/hitoshiru-kani.pdf>

自分のせいになっている場合⇒

Q1. 「自分を知る」のワークで出した、自分の特徴が、その出来事に影響を及ぼしているとしたら、どんな部分がどう影響を及ぼしているでしょうか？

Q2. この出来事が起こらないようにするには、どうすればいいでしょうか？

Q3. 自分自身が世界で一番大切だとして、その人を認め、助けてあげるとしたら、どんな言葉をかけますか？（ぜひ、これまでにないぐらい、認めて、助けて、大丈夫と言ってあげてくださいませ ^^）

<STEP3>

Q1. その出来事は、自分に余裕があるとイライラしないのか？（そんなに気にならない？）それとも、余裕うんぬん関係なく、イライラしているか？（気になる？）分類してみてください。

Q2. Q1で答えた内容から、あなたの正しさを書いてみてください。（手を洗わなければならない、兄弟喧嘩はしてはいけない、ご飯は残してはいけない、妻は〇〇である、夫は〇〇であるなど）

Q3. あなたが持っている正しさのメリット、デメリットを書き出してみましょう。

例1)

正しさ：食事は残さず食べる

メリット：ご飯が残さず食べれるようになるかも

デメリット：どんなに辛くても、残さず食べなければならないから、戻してしまったり、体調を悪くするかも

例2)

正しさ：人には優しくしなければいけない

メリット：他人に対して優しくなるかも

デメリット：自分の苦手な人や、嫌な人にも合わせたり、親切にしなといけない。精神的に苦しくなるかも

例 3)

正しさ：何事もやり通さなければならない

メリット：やり通すことができるかも

デメリット：辛いことも苦しいことも、やり続けなければならない、精神的に苦しくなるかも

Q4. その正しさを持ち続ける事は、自分や家族、他者にとってハッピーに繋がるものでしょうか？（メリットとデメリットの両方から考えてみてください）

戦いのない世界は以上になります ^^

こちらは、ネガティブな出来事が起こるたびに、実践してみてくださいませ ^^

実践すればするほど、出来事を客観的に見る癖が作られ、結果的にご自身を助けてくれますので！

これを1ヵ月間実践していきましょう ^^

5日ごとに、このSTEPが届きますので、実践し、自分のものにしてくださいませ！

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 7. 戦いの無い世界4

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、何をするか、、わかってますよね？笑

ということで、早速ですが、今回も戦いの世界から戦いのない世界に進んでいきましょう！

しつこいですよ～！

動画もみて下さいね(#^^#)

<https://youtu.be/ftSNlxAGUYg>

それでは、次にワークをしていきましょう ^^

<ワーク：5－7>

<STEP 1>

Q1. ネガティブな感情を感じた出来事を書いてください。

Q2. どんな感情を感じましたか？

Q3. その感情を感じたのは何（誰）が原因だと思いますか？（何かや誰かのせいにしてもOKですからね ^^）

Q4. その原因の中に「正しさ」はありませんか？（こうすべき、これをしてはいけないなどのルール）

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 8. STEP 2

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、STEP 2、STEP 3をしていきましょう ^^

<ワーク：5-8>

<STEP 2>

Q3で答えた「原因」から下記のワークをしていきましょう ^^

相手のせいにしている場合⇒

Q1. 相手の中で何が起きているのか？（その人を対象にした「人を知る」のワークを実践してみてください ^^）

⇒<https://jyosui.com/hitoshiru-kani.pdf>

自分のせいにしている場合⇒

Q1. 「自分を知る」のワークで出した、自分の特徴が、その出来事に影響を及ぼしているとしたら、どんな部分がどう影響を及ぼしているのでしょうか？

Q2. この出来事が起こらないようにするには、どうすればいいのでしょうか？

Q3. 自分自身が世界で一番大切だとして、その人を認め、助けてあげるとしたら、どんな言葉をかけますか？（ぜひ、これまでにないぐらい、認めて、助けて、大丈夫と言ってあげてくださいませ ^^）

<STEP 3>

Q1. その出来事は、自分に余裕があるとイライラしないのか？（そんなに気にならない？）それとも、余裕うんぬん関係なく、イライラしているか？（気になる？）分類してみてください。

Q2. Q1で答えた内容から、あなたの正しさを書いてみてください。（手を洗わなければならない、兄弟喧嘩はしてはいけない、ご飯は残してはいけない、妻は〇〇である、夫は〇〇であるなど）

Q3. あなたが持っている正しさのメリット、デメリットを書き出してみましょう。

例 1)

正しさ：食事は残さず食べる

メリット：ご飯が残さず食べれるようになるかも

デメリット：どんなに辛くても、残さず食べなければならないから、戻してしまったり、体調を悪くするかも

例 2)

正しさ：人には優しくしなければいけない

メリット：他人に対して優しくなるかも

デメリット：自分の苦手な人や、嫌な人にも合わせたり、親切にしなといけない。精神的に苦しくなるかも

例 3)

正しさ：何事もやり通さなければならない

メリット：やり通すことができるかも

デメリット：辛いことも苦しいことも、やり続けなければならない、精神的に苦しくなるかも

Q4. その正しさを持ち続ける事は、自分や家族、他者にとってハッピーに繋がるものでしょうか？（メリットとデメリットの両方から考えてみてください）

戦いのない世界は以上になります ^^

こちらは、ネガティブな出来事が起こるたびに、実践してみてくださいませ ^^

実践すればするほど、出来事を客観的に見る癖が作られ、結果的にご自身を助けてくれますので！

これを1ヵ月間実践していきましょう ^^

5日ごとに、このSTEPが届きますので、実践し、自分のものにしてくださいませ！

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 9. 戦いの無い世界ラスト

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回でラストになります！

1ヵ月お疲れ様でした ^^

では、今回も戦いの世界から戦いのない世界に進んでいきましょう！

動画も、もちろんみて下さいね('ω')ノ

<https://youtu.be/ftSNlxAGUYg>

それでは、次にワークをしていきましょう ^^

<ワーク：5-9>

<STEP 1>

Q1. ネガティブな感情を感じた出来事を書いてください。

Q2. どんな感情を感じましたか？

Q3. その感情を感じたのは何（誰）が原因だと思いますか？（何かや誰かのせいにしてもOKですからね ^^）

Q4. その原因の中に「正しさ」はありませんか？（こうすべき、これをしてはいけないなどのルール）

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 10. STEP 2

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、STEP 2、STEP 3をしていきましょう ^^

<ワーク：5-10>

<STEP 2>

Q3で答えた「原因」から下記のワークをしていきましょう ^^

相手のせいにしている場合⇒

Q1. 相手の中で何が起きているのか？（その人を対象にした「人を知る」のワークを実践してみてください ^^）

⇒<https://jyosui.com/hitoshiru-kani.pdf>

自分のせいにしている場合⇒

Q1. 「自分を知る」のワークで出した、自分の特徴が、その出来事に影響を及ぼしているとしたら、どんな部分がどう影響を及ぼしているでしょうか？

Q2. この出来事が起こらないようにするには、どうすればいいでしょうか？

Q3. 自分自身が世界で一番大切だとして、その人を認め、助けてあげるとしたら、どんな言葉をかけますか？（ぜひ、これまでにないぐらい、認めて、助けて、大丈夫と言ってあげてくださいませ ^^）

<STEP 3>

Q1. その出来事は、自分に余裕があるとイライラしないのか？（そんなに気にならない？）それとも、余裕うんぬん関係なく、イライラしているか？（気になる？）分類してみてください。

Q2. Q1で答えた内容から、あなたの正しさを書いてみてください。（手を洗わなければならない、兄弟喧嘩はしてはいけない、ご飯は残してはいけない、妻は〇〇である、夫は〇〇であるなど）

Q3. あなたが持っている正しさのメリット、デメリットを書き出してみましょう。

例 1)

正しさ：食事は残さず食べる

メリット：ご飯が残さず食べれるようになるかも

デメリット：どんなに辛くても、残さず食べなければならないから、戻してしまったり、体調を悪くするかも

例 2)

正しさ：人には優しくしなければいけない

メリット：他人に対して優しくなるかも

デメリット：自分の苦手な人や、嫌な人にも合わせたり、親切にしなといけない。精神的に苦しくなるかも

例 3)

正しさ：何事もやり通さなければならない

メリット：やり通すことができるかも

デメリット：辛いことも苦しいことも、やり続けなければならない、精神的に苦しくなるかも

Q4. その正しさを持ち続ける事は、自分や家族、他者にとってハッピーに繋がるものでしょうか？（メリットとデメリットの両方から考えてみてください）

戦いのない世界は以上になります ^^

こちらは、ネガティブな出来事が起こるたびに、実践してみてくださいませ ^^

今回で戦いのない世界は最後になりますが、いかがでしたでしょうか？

コミュニティに参加している場合は、今一度、振り返って、この講座（戦いのない世界）で感じたこと、気づいたことをドヤ顔褒め褒め合唱団グループに書き込んでくださいませ ^^

※メール講座は以上になります！お疲れ様でした！！

これまで受けて頂いたメール講座は、一度実践して終わりにはせずに、何度でも実践し、自分のものにしてくださいませ ^^

再度、他の講座を受ける場合は、下記から選んで受講してみてくださいませ ^^

<https://jyosui.com/oneself-mailall>