

## 幸せになるための思い込みチェックシート(3) @shishunki.com

ご自分が文章を読んで気になったり、「Yes」と感じられるかチェックしてみましょう  
「親」は、父親と母親それぞれでやってみましょう

- 私は親をがっかりさせるのが怖い
- 私は親に対して怒ってしまうのが怖い
- 私は親に見捨てられるのが怖い
- 私は親に反抗してしまうのが怖い
- 私は親に悲しい気持ちを持っている
- 私は親に対して後悔している
- 私は親をがっかりさせたことが悲しい
- 私は親の人生を壊してしまうことが怖い
- 私は親が私のことを批判すると頭にくる
- 私は親に指示されると頭にくる
- 私は親に何か求められると頭にくる
- 私は親に拒否されると頭にくる
- 私は親に怒らなければならない
- 私は親に怒りを持っている
- 私は親の怒りが怖い