ツインレイとの距離を見直す ワークシート

わたしとツインレイの距離を見直す（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**ツインレイを信じることは、悪いことではありません。大切なのは、その思いが、あなたを苦しめていないかです。**書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったタイプ

☐ サイン読み　☐ 待ち続け　☐ 「運命だから」　☐ のめりこみ　☐ 疲れのサイン　☐ チェックなし

STEP 2 「運命かどうか」より大切な3つの問い

1. 相手の気持ちは、どうやってわかる？　☐ 言葉と行動で　☐ サインや占いで
2. 一緒にいるとき、どんな気持ち？　☐ 安心できる　☐ 不安やがまんが多い
3. わたしの毎日は？　☐ 仕事や友人との時間も大切にできている　☐ 止まっている

気づいたこと：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

STEP 3 待つ期間に、自分で期限をつける

待つのは ＿＿＿＿ 年 ＿＿＿＿ 月 ＿＿＿＿ 日まで

その日が来たら、わたしのためにすること：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

期限を決めるのは、彼をあきらめるためではなく、あなたの人生の時間を、自分の手に取りもどすためです。

STEP 4 お金と時間の上限・決める前のルール

鑑定やセッションに使うお金：1か月 ＿＿＿＿＿＿ 円まで　時間：1週間 ＿＿＿＿＿＿ 時間まで

お金や契約の話は、その場で決めずに ＿＿＿＿＿＿ おく（例：ひと晩・3日）

決める前に相談する人：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

STEP 5 ツインレイ以外の話ができる人と、今週したいこと

例：姉と、近所のカフェでランチ／友人と、週末に映画を見る／同僚と、仕事帰りに少し話す

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

勘違いだったとしても、あなたが人を愛した事実は消えません。

ツインレイとの距離を見直す ワークシート

運命の人と感じる相手の、もう一方の面を見る（2／2）

頭から離れない相手。**「運命の人」と、すばらしい面ばかりが見えていた見方を、もとに戻すワークです。**相手を悪く思うためではなく、彼に求めていたものが、自分の中にもあることに気づくために書きます。

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　**0＝おだやか　10＝とてもざわつく**

STEP 6　相手の、惹かれるところ

1.

2.

3.

例：やさしい／話していると、心が通じあう感じがする／仕事に一生けんめい

STEP 7　相手の、もう一方の面（困ったところ・この関係で失っているもの）

1.

2.

3.

例：連絡がないと、何日も返事をくれない／彼のことを考えて、眠れない夜がふえた／友人と会う時間が減った

STEP 8　相手に惹かれる良さを、形はちがっても、わたしも持っている場面

1.

2.

3.

例：後輩に、やさしく声をかけている／友人の話を、深く聞くことができる／家族のために、毎日がんばっている

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　**最初とくらべてみましょう**

困ったときの相談先：眠れない、食欲がないなど、いつもとちがう様子が2週間ほど続くときは、心療内科や精神科、かかりつけの医師へ。よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）／「消えたい」と感じるとき：自殺予防いのちの電話 0120-783-556（毎日16時〜21時・無料）／鑑定などのお金のトラブル：消費者ホットライン 188

その愛を、これからは、あなた自身にも向けてあげてください。