

信じ込み一覧表

Release & Awakening System®

A. 無気力を表す

1. あきらめた
2. 麻痺している
3. 無力だ
4. 打ち負かされた
5. 価値がない
6. 行き詰まっている
7. やる気がない
8. 落ち込んでいる
9. 手遅れである
10. 無能だ
11. 運が悪い
12. 疲れ果てた
13. 消極的だ
14. 虚しい
15. 冷めている

D. 怒りを表す

1. 恨み
2. 憎しみ
3. 攻撃的だ
4. 苛立ち
5. 敵意
6. 理屈っぽい
7. くすぶった怒り
8. 怒っている
9. 嫉妬している
10. 激怒している
11. 反抗的だ
12. 頑固だ
13. 挑戦的だ
14. 破壊的だ
15. 短気だ
16. 厚かましい

B. 哀しみを表す

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 見捨てられた | 9. 裏切られた | 17. 愛に値しない |
| 2. どうしようもない | 10. 騙された | 18. 重要でない |
| 3. 見過ごされた | 11. 絶望した | 19. 好かれていない |
| 4. 虐待された | 12. 失った | 20. 受け入れ難い |
| 5. 責められた | 13. 憂鬱 | 21. 死にそうだ |
| 6. 傷つけられた | 14. 誤解された | 22. 調和していない |
| 7. 後悔している | 15. 罪悪感 | 23. 汚れている |
| 8. 拒絶された | 16. 愛されていない | |

C. 恐れを表す

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1. ヒステリーだ | 7. 神経質だ | 13. 逃げたい |
| 2. パニックだ | 8. 脅かされた | 14. 内気だ |
| 3. 不安定だ | 9. 罠にはまった | 15. 用心深い |
| 4. 疑い深い | 10. 確信がない | 16. 抑圧された |
| 5. 臆病だ | 11. 不安だ | 17. 見たくない |
| 6. 不合理だ | 12. 傷つきやすい | 18. 自信がない |

E. (痛みを伴った) 意欲を表す

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1. 貪欲だ | 4. 支配欲が強い | 7. ひねくれている |
| 2. 我がままだ | 5. 他人を利用する | 8. 執着心が強い |
| 3. 所有欲が強い | 6. 我慢できない | 9. 欲求不満だ |

F. (痛みを伴った) プライドを表す

- | | | |
|-----------|---------------|-----------|
| 1. 自己完結的だ | 6. ずるがしこい | 11. 高圧的だ |
| 2. 傲慢だ | 7. 過保護だ | 12. 批判的だ |
| 3. 偽善的だ | 8. 心を閉ざした | 13. 無情だ |
| 4. 冷淡だ | 9. 心が狭い | 14. 正義だ |
| 5. 特別だ | 10. (私は) 悪くない | 15. 見せかけだ |