

# ベースが“ない”⇒ベースが“ある(感謝)”へ

## 自分を満たす事が人をたすける事実

### 負の連鎖(持ち越し)

#### 心の動き

#### 行動

親

自分

子

こんだけ  
したってる

②  
ほしい

あの時ああしてほしかった  
悲しかった・寂しかったという感情

①

後になって  
強まる  
罪悪感

連鎖を止めるには  
この自分を  
“認める”  
“満たす”

何もできなかった  
自分が責められるかの  
ような出来事ばかりに  
遭遇 つけがかる

③

自分がもらっていない  
からできない

“自分が満たされていないから  
それどころじゃない”  
“まっとうな人を攻撃・批判する”

心にごみがたまりすぎてよくわ  
からなくなっている。本来のよい  
心はいる余地がない