

## 「ゆるせない！」が スッキリなくなる方法

著者：倉橋竜哉  
出版社：かんき出版(2018/2/19)  
読了日：2020/8/31

## 前向きなため息をしよう 「ゆるめる呼吸」のやり方

- ① 目線を水平ラインより少し上にする
- ② 肩を持ち上げながら、鼻から息を吸う。
- ③ 肩が上がりきり、これ以上息が吸えなくなったら、「あ-----」と野太い声を出しながら息を吐き、肩をストンと落とす

## 「う・か・い・(の)・な・わ」が合言葉 鎮める呼吸のやり方

- |  |   |
|--|---|
| <p>1.う 上を向く</p> <p>2.か 感じる。体に意識を向けて、身体に起こっている反応を感じる。</p> <p>3.い 息をする。できるだけ細くゆっくり吐いて、しっかり吐ききったら、力を緩めて軽く吸う。2,3回。</p> | <p>4.の 休符</p> <p>5.な 何%か計る。怒りがどれくらい減ったか%で計る。</p> <p>6.わ 輪っかをくぐって感謝する。目の前に大きな輪っかをイメージし、それをくぐる。最後に「ありがとう」</p> |
|--|---|

## どうしてもゆるせないあなたに ゆるしの呼吸のやり方

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 「ゆるさない出来事」をイメージしながら深呼吸する。</p>                     | <p>2 イメージを加工する<br/>・客観的に<br/>・カラー→モノクロ<br/>・サイズはより小さく</p> |
| <p>3 イメージがどんどん小さくなりアメ玉くらいになったら、手のひらの上に載せて、上から目線で見る</p> | <p>4 アメ玉のようなイメージをつまみ、口に入れて噛み砕いたら飲み込み「ごちそうさま」と言う。</p>      |