暗転キューピッドを見つける７つの質問

Q1.　あなたがよく「しんどいなぁ」「いやだなぁ」「ダメだなぁ」と思うこと、考えることで、いちばん何とかしたいのはどんなことですか？
（例）ちゃんとやらなきゃ・もっと頑張るべき・人の顔色が気になる・言いたいことが言えない・わかってもらえない・我慢するしかない・どうせうまくいかない・頑張っても報われない・自分の人生を生きていない・私は役に立たない・結局ひとりぼっち・愛されない
・私は才能がない、周りと比べて出来が悪い・気にしすぎ・失敗したらカッコ悪い

Q2.　それはいつ頃からですか？
（例）幼少の頃・10 歳頃・中学生・高校生・大学生・20 代・最近・気づいたら

Q3.　1 で答えた「しんどいなぁ」「いやだなぁ」「ダメだなぁ」と思うことが解決したらどんな自分になれると思いますか？
（例）自分に優しくなれる・人の目が気にならなくなる・自分を信じられる・人は人、周りと比較しなくなる・やりたいことに挑戦できる・誰かに遠慮しなくなる・人生が楽しくなる・嫌な人とのつきあいをやめられる・言いたいことが言える・自分を大切にできる

Q4.　3 で答えた自分になれたらどんなことをしてみたいですか？
（例）起業・転職・結婚・離婚・実家を出る・ひとり旅行・好きな服を着る・自由に過ごす

Q5.　3 で答えた自分になれたらどんなことをやめたいですか？
（例）夫の顔色を伺う・我慢・今の仕事・娘、母、妻など役割・愛想笑い・人に合わせる

Q6.　1 を解決しようとした時、あなたの邪魔をする人は誰ですか？
（例）父・母・父母・親友 K さん・姉・妹・兄・弟・娘・息子・叔母・叔父・先輩 J さん

Q7.　3 で答えた自分になったら、5 で答えた人は何を言ったりしたりするでしょうか？
（例）そんなことやめなさい・ちゃんとしたほうがいい・できてないよ・何考えてるの？

さて、あなたの暗転キューピッドは誰でしょう＾＾