



「無意識に幸せを遠ざけている度」 チェック

- 自分と仲良くしてくれる人にどこか申し訳なく思う
- 仕事や恋愛を頑張っているのに報われない
- 子供を深く愛しているのにやたら怒ってしまう
- 子育てに自信が持てない
- 何かと自分にダメ出しをしてしまう
- つい責任転嫁をしてしまう
- 人といるといつも気を遣って楽しめない
- 楽しんでいるふりをしている時がある
- 親からもらったものを捨てられない
- うまくいかないことがあると、
自分のせいまたは人のせいにする
- 人に親切にしなければ、と思うことがある
- なにか良いことがあったら怖くなることもある
- 自分だけ仲間外れにされていると感じることがある
- 他人の期待に過剰に応えようとしてしまうところがある
- 生きている価値がないと思うことがある
- 人に責められそうになり、とっさに嘘をついて
しまうことがある
- ものをかう時にすぐ決断できないで結局損をしてしまう
- 人からの「感謝や愛情」を素直に受け取るができない