

---

## 根本裕幸のワークショップDVD

### 『本気の手放しワーク』

ココロオフィス 根本裕幸  
<http://nemotohiroyuki.jp/>

「手放しとは束縛や過去から自分を解き放ち、自由にするためのツール」

【このワークに取り組むために用意するもの】

- ノートを2冊、もしくは、御恨み帳と感謝ノート
- ペン、もしくは、筆ペン

【事前課題】

DVDをご覧になる前に取り組んでみてください。

1. あなたが手放す人は誰ですか？
2. その人とあなたの間になにがあったのか、出来事や関係性を振り返ってみましょう。
3. その人をなぜ、手放すのでしょうか？
4. その人を手放すとあなたの日常はどう変わると思いますか？
5. その人に今、伝えたいことはどんなことですか？

【本気の手放しワーク】

6. その人と向き合うイメージワーク
7. 決意表明 「私は今日○○を手放して、自由になります！」（10回声に出して宣言する）
8. 【イメージワーク】その人との関係で、あるいはその問題で、一番苦しかった頃の自分にタイムマシンに乗って会いに行きます。そして、目の前に当時の自分がいます。どんなメッセージを伝えますか？

---

9. 【感情の解放】その人に対して、許せないこと、怒っていること、嫌だと思っていること、我慢していたこと、恨んでいること、憎んでいること、言えなかったこと、してあげたかったこと、今言いたい気持ちなどのネガティブな感情をひたすら書き綴りましょう。

※御恨み帳やふつうのノートなどを用意して思い切り書きなぐります。筆ペンがお勧めです。

○少々大げさなくらいに表現する方が感情の解放が早く進みます。

○何も出てこないときは今の気持ちをただ書き綴ります。

○気持ちがすっきりするまで続けます。セミナー中は20分時間を探っていますが、もっと長くても構いません。

10. お恨み帳を書いてみて、あなたが気付いたことや改めて感じたことはどんなことでしょうか。

11. その人の「いいところ」と「悪いところ」を10個ずつ書き出してください。同じ数だけ書き出すことがポイントです。

12. その人はどんな風に人を愛する人でしょうか？

13. その人と出会ったこと（そのできごと）で、あなたが学んだこと、成長したことはどんなところでしょうか？

14. その人に感謝の手紙を書きましょう。（感謝ノート使用）

15. 手放しのイメージワーク

16. その人を手放したことで得られる恩恵はどのようなものがあるでしょうか？それを受け取りましょう。

（宿題）

（1） 今日行った実習を時間制限なしで取り組みます。1日で終わらなければ2、3日に渡っても構いません。

※イメージワークの部分は覚えている範囲でやっていただければOKです。

※グループやペアでシェアした部分は飛ばしてもらって構いません。

（2） （1）の実習を週に1回、1か月続けます。

（3） 本日より2週間後、1か月後、2か月後、3か月後に、どのように気持ちの変化があったのかを見つめます。

※スマホなどのカレンダーに「○○に対する気持ちはどう変わった？」とスケジュールしておくといいでしょう。

---

(参考)

『執着を手放す、ということ。』

<https://nemotohiroyuki.jp/everyday-psychology/11358>



『御恨み帳の通販、始めました。』

<https://nemotohiroyuki.jp/service/20595>



『手放す愛で夫婦関係に奇跡を起こす～愛で問題を解決するセミナー～』30,000 円（税込み、送料込み）

