

# 夫婦愛をもっと深める！ 幸せな結婚生活の法則

## 第4回 「受け入れる①」

これから 数回に分けて  
丁寧に「受け入れる」について  
学んでいきます。

# "受け入れる"とは、何を受け入れるの？

## Step1

ありのままの自分を受け入れる = 自分を愛する

## Step2

ありのままの夫を受け入れる = 夫を真実の愛で愛する

## Step3

自分の人生を受け入れる

ポイント = 自分の受け入れ方と  
夫の受け入れ方は違います。

何が違うの？ → 自分のことは変えられる！  
夫のことは変えられない！  
という点

# まず、自分を受け入れるについて しっかりやってみよう~!

自分を受け入れるって何？  
このままでいいって事？



自己受容って  
何よ??

★ なかなか難しいのではないのでしょうか？

夫婦関係を良くする

「今うまく行かなくなった夫との関係を良くして行こう！」  
という時に一番大切なのは、

「自分の心の傷を癒して治しておく」ということ。  
特に怒りや不安を手放しておくのが何より大事です。

# 自己受容 プロセス

- ① 怒っている自分 嫉妬している自分  
自信ない自分 惨めな自分 ネガティブな自分も  
気付いてみとめてあげること。  
「あるな～」と感ずること
- ② 癒すこと。手放すこと。

手放し方。





心のユップがいっぱいいっぱいな人は  
すぐキレル。すぐ泣く。  
⇒ うまく行かない

心のコップが余裕がある人  
⇒ コミュニケーションがうまく行き、幸せ。

## 自己受容は【過去】と紐付いている。

「夫にこうして欲しかったのにしてもらえなかった」(悲)

「夫に傷つけられた ひどいことを言われた された」(怒)

「私はこうしておけば良かったのに、できなかった」(後悔) (罪悪)

これを掻き出して昇華しておきましょう♪

それをしてやっと、底にたまっている自己肯定 (ミルク) の部分が出て来るようになります。

★ミルクは[未来]やっと「こうして行きたい!」  
というポジティブがでて来るということです♥

# 自己受容

## II

### 自分の中の"怒り"に向き合う。



怒りってね。一時的なもの  
発散するとすぐ終わるよ。  
でも、怒りを表現しないでため込むと  
腐敗して"恨み"になっちゃう

**怒りとは = 表現すれば終わる。相手の愛を求めるもの。**

**恨みとは = 持続するもの。相手の破壊を求めるもの。**



ステップ1. 心の中の怒りと恨みを感じつつ、書き出してみよう

ステップ2. 怒りの奥にある欲求を見つけてみよう

ステップ3. 怒りや恨みが見つかったら、罵りながらトイレに流そう

ステップ4. 見つけられた心の欲求は 洗練された形 で表現しよう。

※上手に伝える。皮肉やあてつけをしない

ステップ5. 祈ろう。



心の部屋が暗い状態



祈って心に「神さま」という  
灯を入れると…

～祈り～

「私の中の怒りや恨みを

どうか手放させて下さい」

「私が気づいていない 怒りや恨みがあるのなら

どうか気づかせて取り除いて下さい」

# 芙蓉の6つの祈り

1. 私の心の中の苦々しい思い。

夫に対する冷たい視線を取り除いて下さい

2. 私の心を柔らかくして下さい

3. 私の心の傷を癒して下さい

4. 新しい愛を生じさせて下さい

5. どんなことにも重たじないパワフルな平安をください

6. 明日への希望を与えてください。