

- 1 あなたがほっとけないと思う人はどんな人ですか？  
どんな人に会うとあなたはその人をほっとけなくなりますか？

- 2 あなたはなぜその人をほっとけなくなるんですか？  
過去のどの部分の自分と投影してるとおもいますか？

- 3 投影した自分は何に苦しみ何に痛んでましたか？

- 4 そんな過去の自分に対して今の自分が伝えたいメッセージ、  
応援したいメッセージはどんな言葉ですか？

- 5 そんな過去の自分に「こんなことをしていったらいいよ。」という  
アドバイスをしてみてください。