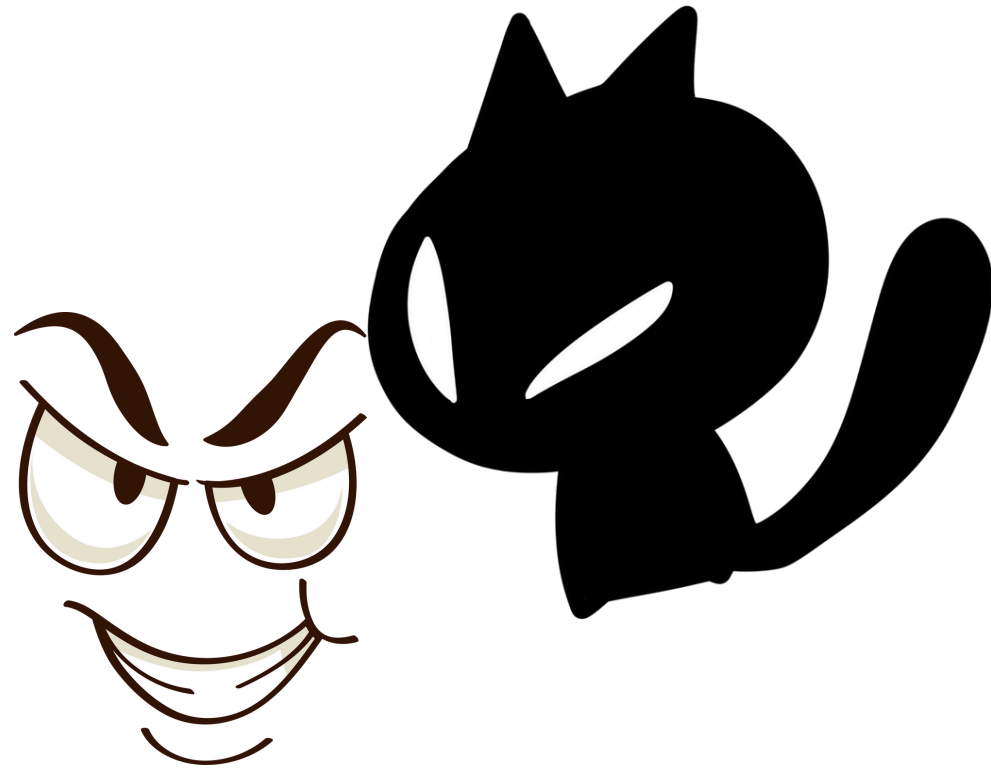


クロスケを見つけるワーク



- ネガティブな感情はクロスケが動いてる証拠
- クロスケがネガティブな感情を引き起こす
- 人のことを悪く思う
- 人のことを攻撃したい
- 全部クロスケが思わせてる
- オリジナルは絶対そう思わない！
- ステージ7にいると絶対にそう思わない！
- ネガティブな感情が出た時はクロスケが何かやっている

クロスケ界のラスボス



- “全てのクロスケの根源”
- “コイツ”が刷り込まれている
- そのクロスケの正体とは？

ワーク 1 ルール説明

- 僕が言ったあとに続けて声にして読んで下さい
- できれば大きい声のほうが効果はあります
- 声に出して自分で行った時に心がどう感じるかを感じてみて下さい
- 少しでもモヤッとしたり心がザワつくようであれば
番号にチェックをいれておいて下さい
- もし、感じられなければ何回か繰り返して声に出して読んで下さい

1

**私、いろいろなことできるんです
実は**

2

すみません、私素晴らしいんです

3

私は素晴らしい人間です

4

実は私みんなから愛されてるんです

5

実は私、けっこう可愛いんです

6

**私は、もうそれを
あきらめました**

7

実は私、役に立つ人間なんです

8

実は私、頭いいんです

9

**実は私、スゴイ人なんですよけど、
何か？**

10

何か不都合でもございますか？

11

**実は私、ここにいるだけで
輝いているんですけど、何か？**

12

実は私がいるだけで人を幸せにするんですけど、何か？

13

**実は私、ここにいるだけで人を
救う人なんですけど、何か？**

**実は私、なくてはならない
人間なんですけど、何か？**

15

**実は私、憧れられる人なんですけど
何か？**

ワーク2 ルール説明

- 僕が言ったあとに続けて声にして読んで下さい
- できれば大きい声のほうが効果はあります
- ○○につくところに自分のフルネームで読んで下さい
- 女性の方で現在既婚されている方は旧姓で読んで下さい
- 声に出して自分で行った時に心がどう感じるかを感じてみて下さい
- 少しでもモヤッとしたり心がザワつくようであれば
番号にチェックをいれておいて下さい

1

私〇〇は素晴らしい人間です！

2

**私〇〇〇いろいろなことのできる
人間です！**

3

私〇〇はみんなから愛される
人間です

4

私〇〇は頭のいい人間です

5

**私〇〇〇はいるだけで人を救う
人間です**

6

私〇〇は役に立つ人間です

7

私〇〇は輝いている人です

8

私〇〇はなくてはならない
人間です

9

私〇〇は、実はすごい人間です

10

私〇〇は、憧れられる人です

**私〇〇は、いるだけで人を
幸せにする人間です**

12

私〇〇は、素晴らしい人間なんですけど、何か？