

ディマティニー・メソッド® フォーム - A 面®

名前: _____ (_____) (あなた以外の誰か) 上位3つの最高価値 _____, _____, _____ 日付: ___/___/___

列 1	列 2	列 3	列 4	列 5	列 6	列 7
<p>あなたが、その人に好意や憧れを抱く具体的な特性、行動、又はしない行動を書き出します。</p> <p>噂や他人から又聞きしたことではなく、あなたが実際にその相手の特性を認識した日時、場所、内容を明確に思い出した上で答えて下さい。</p> <p>単に「いい人」といった曖昧な表現は避けて下さい。 (4つ書き出します)</p>	<p>列1と同じ又は類似の特性、行動、しない行動をあなたが、いつ、どこで、誰に示したか、そしてそれを誰が認識したかを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出します。定量的、定性的にも対象の人と同じ位、その特性、行動、しない行動を自分が持っている100%認識できるまで、例挙します。 人生7つの領域や過去から現在を考慮します。 (20- 50個を目安)</p>	<p>その人があなた、又は他の誰かに示した列1の特性、行動、しない行動が、あなたや他の誰かの上位3つの最高価値や残りの人生の領域に対して、それを示した時とそれ以降どのように不利益や不都合をもたらしたか、簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。ただし、自己を矮小化してしまふことは除きます。直接の不利益、そしてそこから波及する不利益を含めても構いません。 (20- 50個を目安)</p>	<p>あなたが列2に挙げた相手に示した特性、行動、しない行動が、どのようにその相手に不利益や不都合をもたらしたか、簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。ただし、相手を矮小化してしまふことは除きます。直接の不利益、そしてそこから波及する不利益を含めても構いません。 (20- 70個を目安)</p>	<p>その人が列1の特性、行動、しない行動を示した同じ相手又はグループに対して、その示したものと正反対の特性、行動、しない行動をいつ、どこで示し、そのことを誰が認識したかを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。その人が列1の特性と正反対の特性を全く同じだけ持つことを確信できるまで、書き出します。 (20- 50個を目安)</p>	<p>列1の特性、行動、しない行動が示された相手(個人、グループ)に対して、まったく同じ時刻(共時的)に、正反対の特性、行動、しない行動を示した人のイニシャルを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。その正反対の特性が定量的、定性的にまったく同じになることが肝心です。特性が示された場所、時、内容を、状況を明確にし、記憶を全て洗い出します。 (1対多、男/女、身近/遠方)</p>	<p>もしも、その人がその時、列1で示した特性、行動、しない行動とまったく正反対の特性、行動、しない行動をあなたや特定の相手/グループに示したとしたら、それがあなたや彼らにもたらすメリットを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。例：あなたの期待や希望したことをしなかった場合を想定したケースです。直接の利益、そしてそこから波及する利益を含めても構いません。 (20- 50個を目安)</p>
<p>ポジティブな感情を明らかにする。</p>	<p>鏡の法則、透明性の法則を確認する</p>	<p>他者崇拜と自己卑下を消滅させる</p>	<p>自己増長とプライドを消滅させる</p>	<p>誇張されたレッテルを消滅し、気楽にコミュニケーションできるようにする</p>	<p>共時性(シンクロニティ)と隠れた宇宙の秩序の実証</p>	<p>悪夢や幻想/妄想の源を消滅する</p>
<p>例：思いやり</p>	<p>www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www.</p>	<p>じか、ぎむ、たよ、プレ...</p>	<p>ぎむ、おち、とき、きが...</p>	<p>www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www.</p>	<p>WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP.</p>	<p>じり、ちか、そう...</p>
<p>1.</p>						
<p>2.</p>						
<p>3.</p>						
<p>4.</p>						
<p>その人について、もっと他にも好意や憧れを抱くポジティブな特性、行動、又はしない行動はありませんか？</p>	<p>あなたもその特性、行動、しない行動を、同じか、又は異なる表現で、対象の人と定性的、定量的に100%同じだけ持っていることがわかりますか？</p>	<p>その人の列1にある特性、行動、しない行動は、あなたにとってメリットや好都合と同じだけのデメリットや不都合となるかわかりますか？</p>	<p>列1にあげ、列2であなたにもその人と同じだけあることを確認した特性、行動、しない行動は、あなたが列2で示した相手にメリットと同じだけデメリットになるかわかりますか？</p>	<p>その人は、同じ相手(あなたや他人、またはグループ)に対して(列1の特性と、それとは正反対の特性の)両方を同じだけ持つことがわかりますか？</p>	<p>その人が列1であなたや特定の誰かに特性、行動、しない行動を示した時、そのバランスを保つための正反対の特性、行動、しない行動がまったく同時にあなたや他の第三者によって示されるかわかりますか？</p>	<p>その人がその時、列1とまったく正反対の特性、行動、しない行動を示したとしても、それによるデメリットと同じだけのメリットがあるかわかりますか？</p>

人生の7つの領域毎に考えてみる：スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、社交/人間関係、健康/スタイル 時系列に考えてみる：過去 - 現在

ディマティーニ・メソッド® フォーム - B面®

名前: _____ (_____) (あなた以外の誰か) 上位3つの最高価値 _____, _____, _____ 日付: ____/____/____

列 8	列 9	列 10	列 11	列 12	列 13	列 14
<p>あなたが、その人に嫌悪や軽蔑を抱く具体的な特性、行動、又はしない行動を書き出します。 噂や他人から又聞きしたことではなく、あなたが実際にその相手の特性を認識した日時、場所、内容を明確に思い出した上で答えて下さい。 単に「嫌な人」といった曖昧な表現は避けて下さい。 (4つ書き出します)</p>	<p>列8と同じ又は類似の特性、行動、しない行動をあなたが、いつ、どこで、誰に示したか、そしてそれを誰が認識したかを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出します。定量的、定性的にも対象の人と同じ位、その特性、行動、しない行動を自分が持っている100%認識できるまで、列挙します。 人生7つの領域や過去から現在を考慮します。 (20- 50個を目安)</p>	<p>その人があなた、又は他の誰かに示した列8の特性、行動、しない行動が、あなたや他の誰かの上位3つの最高価値や残りの人生の領域に対して、それを示した時とそれ以降どのように利益やメリットをもたらしたか、簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。ただし、自己を誇大化してしまふことは除きます。直接の利益、そしてそこから波及する利益を含めても構いません。 (20- 50個を目安)</p>	<p>あなたが列9に挙げた相手に示した特性、行動、しない行動が、どのようにその相手に利益やメリットをもたらしたか、簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。ただし、相手を誇大化してしまふことは除きます。直接の利益、そしてそこから波及する利益を含めても構いません。 (20- 70個を目安)</p>	<p>その人が列8の特性、行動、しない行動を示した同じ相手又はグループに対して、その示したものと正反対の特性、行動、しない行動をいつ、どこで示し、そのことを誰が認識したか簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。その人が列8の特性と正反対の特性を全く同じだけ持つことを確信できるまで、書き出します。 (20- 50個を目安)</p>	<p>列8の特性、行動、しない行動が示された相手(個人、グループ)に対して、まったく同じ時刻(共時的)に、正反対の特性、行動、しない行動を示した人のイニシャルを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。その正反対の特性が定量的、定性的にまったく同じになることが肝心です。特性が示された場所、時、内容を、状況を明確にし、記憶を全て洗い出します。 (1対多、男/女、身近/遠方)</p>	<p>もしも、その人がその時、列8で示した特性、行動、しない行動とまったく正反対の特性、行動、しない行動をあなたや特定の相手/グループに示したとしたら、それがあなたや彼らにもたらすデメリットを簡潔に書き出します。回答は枠内に書き出して構いません。 例: あなたの期待や希望に合った場合を想定したケースです。直接の不利益、そしてそこから波及する不利益を含めても構いません。 (20- 50個を目安)</p>
ネガティブな感情を明らかにする。	鏡の法則、透明性の法則を確認する	他者への怖れや恨み自己誇張を消滅する	自己卑下、罪悪感、恥を消滅する	誇張されたレッテルを消滅し、気楽にコミュニケーションできるようにする	共時性(ソクロナイイ)と隠れた宇宙の秩序の実証	幻想や悪夢/恐怖症の源を消滅する
例: 私を批判した	wwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww.	じか, ぎむ, たよ, プレ...	ぎむ, おち, とき, きが...	wwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww, wwwwww.	WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP.	じり, ちか, そう...
1.						
2.						
3.						
4.						
<p>その人について、もっと他にも嫌悪や軽蔑を抱くネガティブな特性、行動、又はしない行動はありませんか？</p>	<p>あなたもその特性、行動、しない行動を、同じか、又は異なる表現で、対象の人と定性的、定量的に100%同じだけ持っていることがわかりますか？</p>	<p>その人の列8にある特性、行動、しない行動は、あなたにとってデメリットや不都合と同じだけのメリットや好都合となることがわかりますか？</p>	<p>列8にあげ、列9であなたにもその人と同じだけあることを確認した特性、行動、しない行動は、あなたが列9で示した相手にデメリットと同じだけメリットになることがわかりますか？</p>	<p>その人は、同じ相手(あなたや他人、またはグループ)に対して(列8の特性と、それとは正反対の特性の)両方を同じだけ持つことがわかりますか？</p>	<p>その人が列8であなたや特定の誰かに特性、行動、しない行動を示した時、そのバランスを保つための正反対の特性、行動、しない行動がまったく同時にあなたや他の第三者によって示されるのがわかりますか？</p>	<p>その人がその時、列8とまったく正反対の特性、行動、しない行動を示したとしても、それによるメリットと同じだけのデメリットがあることがわかりますか？</p>

人生の7つの領域毎に考えてみる: スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、社交/人間関係、健康/スタイル 時系列に考えてみる: 過去 - 現在

“ディマティニー・メソッド”[®] フォーム - C 面[®]

名前: _____ (_____) (あなた以外の誰か) 上位3つの最高価値 _____, _____, _____ 日付: __/__/__

列 15	列 16	列 17	列 18	列 19	列 20	列 21	列 22
あなたが他人から新たに入手し、獲得した特性、行動、しない行動は何ですか？	その人より前に、それと同じ特性、行動、しない行動を同程度示していたのは誰ですか？ (一人/多数、男性/女性、近い/遠い)	新しい形の特性、行動、しない行動があなたにもたらす不利益は何ですか？ (20 - 50 個)	以前の特性、行動、しない行動があなたにもたらしていたメリットは何ですか？ (20 - 50 個)	あなたが失った、又はそれが無くなって寂しく感じている他人があなたに見せていた特性、行動、しない行動は何ですか？	その人の後に、列 19 の特性、行動、しない行動をあなたに見せてくれている人は誰ですか？量的にその人と同程度になるまで書き出します。 (一人/多数、男性/女性、近い/遠い)	新たに示されている特性、行動、しない行動があなたにもたらすメリットは何ですか？ (20 - 50 個)	以前その人から示されていた特性、行動、しない行動があなたにもたらした不利益は何ですか？ (20 - 50 個)
あなたが他の人から新たに手に入れたと思っている特性、行動、しない行動について、その人がこの場にしようと、いまいと関わらず、今はっきりと正確に認識できますか？	あなたが、その他人が新たにもたらしてくれたと思う特性、行動、しない行動は、実は以前から、その人以外の一人または複数の人たちから別の形で量的に同程度もたらされていたことがわかりますか？	新たに示された特性、行動、しない行動は、あなたにメリットをもたらす一方で、そのデメリットをもたらすことが、おわかりになりますか？	以前得ていた特性、行動、しない行動が、あなたにデメリットをもたらす一方で、それと同程度のメリットをもたらしてくれたことがおわかりになりますか？	あなたが失ったと感じている、他人の持つ特性、行動、しない行動について、その人がこの場にしようと、いまいと関わらず、今はっきりと正確に認識できますか？	あなたが失ったと感じていたその人の特性、行動、しない行動が、現在は別の一人または複数の人たちが新しい形で量的に同程度示していることが、おわかりになりますか？	新たに示された特性、行動、しない行動は、あなたにデメリットをもたらす一方で、それと同程度のメリットをもたらしていることがおわかりになりますか？	以前（失った人）の特性、行動、しない行動は、あなたにメリットをもたらす一方で、同程度のデメリットをもたらしていたことがおわかりになりますか？

人生の7つの領域毎に考えてみる：スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、社交/人間関係、健康/スタイル 時系列に考えてみる：過去 - 現在

獲得が喪失よりも大きいと認識すると、人は感情的に虜になったり、夢中（中毒）になったりし、喪失が獲得より大きいと認識すると、拒絶や憤り、幻滅を感じる。獲得したものと喪失が量的にイコールでないとしたら、それは嘘である。虚偽とは、バランスがとれていない状態のことである。獲得と喪失がイコールになってはじめて、バランスのとれた感謝、そして無条件の愛の状態になる。真実は、すべてがバランスしているのである。by Dr. John F. Demartini

ディマティニー・メソッド® フォーム - A 面®

名前: _____ (_____) (あなた自身) 上位3つの最高価値 _____, _____, _____ 日付: __/__/__

列 1	列 2	列 3	列 4	列 5	列 6	列 7
<p>あなたが、自分自身の優れていると認識する具体的な特性、行動、又はしない行動を書き出します。 尊や他人から又聞きしたことではなく、あなたが実際に特性を認識した日時、場所、内容を明確に思い出した上で答えて下さい。 単に「いい人」といった曖昧な表現は避けて下さい。 (4つ書き出します)</p>	<p>列1の特性、行動、しない行動をあなたが、いつ、どこで、誰に示したか、そしてそれを誰が認識したかを簡潔に書き出します。 (20- 50 個を目安)</p>	<p>あなたが示した列1の特性、行動、しない行動が、あなたの上位3つの最高価値や残りの人生の領域に対して、どのような不利益や不都合をもたらしたか、簡潔に書き出します。 ただし、自己を矮小化してしまうことは除きます。直接の不利益、そしてそこから波及する不利益を含めても構いません。 (20- 50 個を目安)</p>	<p>あなたが列2に挙げた相手に示した特性、行動、しない行動が、どのようにその相手に不利益や不都合をもたらしたか、簡潔に書き出します。 ただし、自己を矮小化してしまうことは除きます。直接の不利益、そしてそこから波及する不利益を含めても構いません。 (20- 70 個を目安)</p>	<p>あなたが列1の特性、行動、しない行動を示した同じ相手又はグループに対して、その示したものと正反対の特性、行動、しない行動をあなたがいつ、どこで示し、そのことを誰が認識したか簡潔に書き出します。 あなた自身が列1の特性と正反対の特性を全く同じだけ持つことを確信できるまで、書き出します。 (20- 50 個を目安)</p>	<p>列1の特性、行動、しない行動が示された相手(個人、グループ)に対して、まったく同じ時刻(共時的)に、正反対の特性、行動、しない行動を示した人のイニシャルを簡潔に書き出します。 その正反対の特性が定量的、定性的にまったく同じになることが肝心です。 特性が示された場所、時、内容、状況を明確にし、記憶を全て洗い出します。 (1対多、男/女、身近/遠方)</p>	<p>もしも、あなたがその時、列1で示した特性、行動、しない行動とまったく正反対の特性、行動、しない行動を同じ相手/グループに示したとしたら、それがあなたや彼らにもたらすメリットを簡潔に書き出します。 例: あなたの期待や希望したことをしなかった場合を想定したケースです。直接の利益、そしてそこから波及する利益を含めても構いません。 (20- 50 個を目安)</p>
<p>ポジティブな感情を明らかにする。</p>	<p>所有の法則、透明性の法則を確認する</p>	<p>自己陶醉とプライドを消滅させる</p>	<p>自己増長とプライドを消滅させる</p>	<p>誇張されたレッテルを消滅し、気楽にコミュニケーションできるようにする</p>	<p>共時性(シンクロニシティ)と隠れた宇宙の秩序の実証</p>	<p>悪夢や幻想/妄想の源を消滅する</p>
<p>例: 思いやり</p>	<p>www, www,</p>	<p>じか, ぎむ, たよ, プレ...</p>	<p>ぎむ, おち, とき, きが...</p>	<p>www, www,</p>	<p>wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp, wwwccp,</p>	<p>じり, ちか, そう...</p>
<p>1.</p>						
<p>2.</p>						
<p>3.</p>						
<p>4.</p>						
<p>他に優れていると認識しているポジティブな特性、行動、又はしない行動はありませんか?</p>	<p>あなたの特性、行動、しない行動を、他人が認識していることがわかりますか?</p>	<p>あなたの列1にある特性、行動、しない行動は、あなたにとってメリットや好都合と同じだけのデメリットや不都合となることがわかりますか?</p>	<p>列1にあげ、列2で確認した特性、行動、しない行動は、あなたが列2で示した相手にメリットと同じだけのデメリットを与えていることがわかりますか?</p>	<p>あなたは、同じ相手(あなたや他人、またはグループ)に対して(列1の特性と、それとは正反対の特性の)両方を同じだけ示していることがわかりますか?</p>	<p>あなたが列1で特定の誰かに特性、行動、しない行動を示した時、そのバランスを保つための正反対の特性、行動、しない行動がまったく同時にあなたや他の第三者によって示されることがわかりますか?</p>	<p>あなたがその時、列1とまったく正反対の特性、行動、しない行動を示したとしても、それによるデメリットと同じだけのメリットがあることがわかりますか?</p>

人生の7つの領域毎に考えてみる: スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、社交/人間関係、健康/スタイル 時系列に考えてみる: 過去 - 現在

ディマティニー・メソッド® フォーム - B面©

名前: _____ (_____) (あなた自身) 上位3つの最高価値 _____, _____, _____ 日付: ___/___/___

<p>列 8</p> <p>あなたが、自身に嫌悪を軽蔑を抱く具体的な特性、行動、又はしない行動を書き出します。 噂や他人から又聞きしたことではなく、あなたが実際にその特性を認識した日時、場所、内容を明確に思い出した上で答え下さい。 単に「酷い」「アル中」といった曖昧な表現は避けて下さい。 (4つ書き出します)</p>	<p>列 9</p> <p>列8と同じ又は類似の特性、行動、しない行動をあなたが、いつ、どこで、誰に示したか、そしてそれを誰が認識したかを簡潔に書き出します。 (20- 50個を目安)</p>	<p>列 10</p> <p>あなたが示した列8の特性、行動、しない行動が、あなたの上位3つの最高価値や残りの人生の領域に対して、どのように利益やメリットをもたらしたか、簡潔に書き出します。 ただし、自己を誇大化してしまうことは除きます。直接の利益、そしてそこから波及する利益を含めても構いません。 (20- 50個を目安)</p>	<p>列 11</p> <p>あなたが列9に挙げた相手に示した特性、行動、しない行動が、どのようにその相手に利益やメリットをもたらしたか、簡潔に書き出します。 ただし、自己を誇大化してしまうことは除きます。直接の利益、そしてそこから波及する利益を含めても構いません。 (20- 70個を目安)</p>	<p>列 12</p> <p>あなたが列8の特性、行動、しない行動を示した同じ相手又はグループに対して、その示したものと正反対の特性、行動、しない行動をあなたがいつ、どこで示し、そのことを誰が認識したか簡潔に書き出します。 あなた自身が列8の特性と正反対の特性を全く同じだけ持つことを確信できるまで、書き出します。 (20- 50個を目安)</p>	<p>列 13</p> <p>列8の特性、行動、しない行動が示された相手（個人、グループ）に対して、まったく同じ時刻（共時的）に、正反対の特性、行動、しない行動を示した人のイニシャルを簡潔に書き出します。 その正反対の特性が定量的、定性的にまったく同じになることが肝心です。 特性が示された場所、時、内容、状況を明確にし、記憶を全て洗い出します。 (1対多、男/女、身近/遠方)</p>	<p>列 14</p> <p>もしも、あなたがその時、列8で示した特性、行動、しない行動とまったく正反対の特性、行動、しない行動を同じ相手/グループに示したとしたら、それがあなたや彼らにもたらすデメリットを簡潔に書き出します。 例：あなたの期待や希望に適った場合を想定したケースです。直接の不利益、そしてそこから波及する不利益を含めても構いません。 (20- 50個を目安)</p>
<p>ネガティブな感情を明らかにする。</p>	<p>所有の法則、透明性の法則を確認する</p>	<p>自己嫌悪や羞恥心を消滅する</p>	<p>自己卑下、罪悪感、を消滅する</p>	<p>誇張されたレッテルを消滅し、気楽にコミュニケーションできるようにする</p>	<p>共時性（シンクロシティ）と隠れた宇宙の秩序の実証</p>	<p>幻想や悪夢/恐怖症の源を消滅する</p>
<p>例：他人を批判した</p>	<p>www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www.</p>	<p>じか、ぎむ、たよ、プレ...</p>	<p>ぎむ、おち、とき、きが...</p>	<p>www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www, www.</p>	<p>WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP, WWWCCP.</p>	<p>じり、ちか、そう...</p>
<p>1.</p>						
<p>2.</p>						
<p>3.</p>						
<p>4.</p>						
<p>自分自身について、もっと他にも嫌悪や軽蔑を抱くネガティブな特性、行動、又はしない行動はありませんか？</p>	<p>あなたの特性、行動、しない行動を、他人が認識していることがわかりますか？</p>	<p>あなたの列8にある特性、行動、しない行動は、あなたにとってデメリットや不都合と同じだけのメリットや好都合となるかわかりますか？</p>	<p>列8にあげ、列9で確認した特性、行動、しない行動は、あなたが列9で示した相手にデメリットと同じだけメリットを与えているかわかりますか？</p>	<p>あなたは、同じ相手（あなたや他人、またはグループ）に対して（列8の特性と、それとは正反対の特性の）両方を同じだけ持つことができますか？</p>	<p>あなたが列8で特定の誰かに特性、行動、しない行動を示した時、そのバランスを保つための正反対の特性、行動、しない行動がまったく同時にあなたや他の第三者によって示されるかわかりますか？</p>	<p>あなたがその時、列8とまったく正反対の特性、行動、しない行動を示したとしても、それによるメリットと同じだけのデメリットがあるかわかりますか？</p>

人生の7つの領域毎に考えてみる：スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、社交/人間関係、健康/スタイル 時系列に考えてみる：過去 - 現在

“ディマティニー・メソッド”[®] フォーム - C 面[©]

名前: _____ (_____) (あなた自身) 上位3つの最高価値 _____, _____, _____ 日付: ___/___/___

列 15	列 16	列 17	列 18	列 19	列 20	列 21	列 22
あなたが手に入れ、今それを示していると思っ ている新たなポジティ ブな特性、行動、し ない行動は何ですか？	あなたは以前、その特 性、行動、しない行動 をどんな形で持って いたでしょうか？量的 に同程度になるまで書 き出します。 (一人/多数、男性/女性、近い/遠い)	その新しい形の特性、行 動、しない行動があな たにもたらす不利益は何 ですか？ (20 - 50 個)	以前の形の特性、行 動、しない行動があな たにもたらしていたメ リットは何ですか？ (20 - 50 個)	あなたが失い、今は持 っていないと思う特 性、行動、しない行動 は何ですか？	列 19 の特性、行動、し ない行動は、現在どのよ うな新しい形で示され ているでしょうか？量的に 同程度になるまで書き出 します。 (一人/多数、男性/女性、近い/遠い)	新たに示されている特 性、行動、しない行動 があなたにもたらすメ リットは何ですか？ (20 - 50 個)	以前の特性、行動、し ない行動があなたにも たらした不利益は何で すか？ (20 - 50 個)
あなたが新たに手に入 れたと思っている特 性、行動、しない行動 を正確に認識しまし たか？	あなたが新たに獲得し たと思う特性、行動、 しない行動は、実は以 前から、1つ又は複数 の形で量的に同程度持 っていたことがわかり ますか？	新たに獲得した特性、 行動、しない行動は、 あなたにメリットをも たらず一方で、そのメ リットの量と同じだけ デメリットをもたらす ことが、おわかりにな りますか？	以前の特性、行動、し ない行動は、あなたに デメリットをもたらす 一方で、それと同程度 のメリットをもたら してくれていたことが おわかりになりますか？	あなたが失ったと感じ ている特性、行動、し ない行動を正確に認識 しましたか？	あなたが失ったと感じ ている特性、行動、し ない行動は、現在1つ 又は複数の新しい形で 量的に同程度持っている ことが、おわかりに なりますか？	今の新しい特性、行 動、しない行動は、あ なたにデメリットをも たらず一方で、それと 同程度のメリットをも たらしていることがお わかりになりますか？	(失った) 以前の特 性、行動、しない行動 は、あなたにメリッ トをもたらす一方で、同 程度のデメリットをも たらしていたことがお わかりになりますか？

人生の7つの領域毎に考えてみる: スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、社交/人間関係、健康/スタイル 時系列に考えてみる: 過去 - 現在

獲得が喪失よりも大きいと認識すると、人は感情的に虜になったり、夢中(中毒)になったりし、喪失が獲得より大きいと認識すると、拒絶や憤り、幻滅を感じる。獲得したものと喪失が量的にイコールでないとしたら、それは嘘である。虚偽とは、バランスがとれていない状態のことである。獲得と喪失がイコールになってはじめて、バランスのとれた感謝、そして無条件の愛の状態になる。真実は、すべてがバランスしているのである。by Dr. John F. Demartini