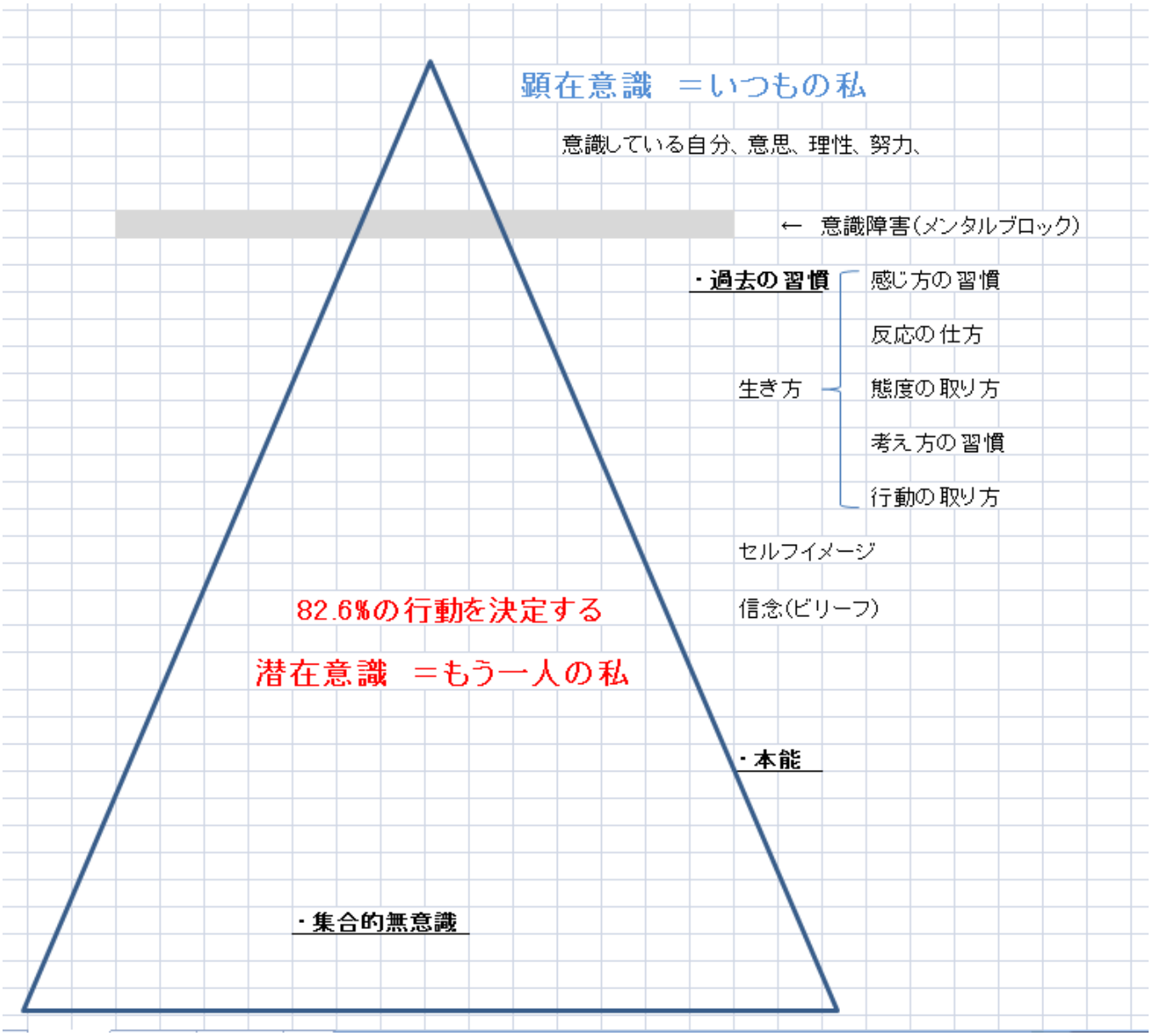

〇無意識の中にいる、もう一人の自分を理解する手掛かり

①　否定語・ないものがわからない

「ピンクの像を想像しないでください」

「廊下を走っては行けません」

②問いの答えをエンドレスで探し続ける

どういう問いを自分にするかによって、全てが変わる

「どうしてこう私はバカなのか？」 ⇒　あなたがバカである理由を探し続ける

「何があると、うまくいくだろう？」 ⇒　うまくいく方法を探し続ける

③現状のままで居たがり変化を嫌う(ホメオスタシス)

三日坊主の本当の理由