

② サポート不条理（憎怒）のプチ改善例です。

サポートを飲んでいる間に職場で“自分にだけ“生意気で挨拶もしない後輩が現れました。怒りが湧きましたが、自分の偉そうなところを気づかせてくれる存在だと捉えてみることにしてみました。

その後周囲の人の我関せずの態度にも怒りが湧き、
→この怒りを掘り下げると、その場で自分が平等に扱われないことに一番反応しているのだと気づきました。そこで怒りを爆発させることもなく、元々環境の悪かったその職場は退職することにしました。

平等に扱うべき、という怒りは度々出てくるので一旦根深い前世の問題と捉えてみることにして現在も自己ワーク中です。

又同時期に4年程関係の悪い姉と再会することになり、会う前はイライラしたり昔の怒りをぶつきたい思いにかられましたが、会ってみると全く冷静にそれなりに気遣って話すことができました。姉も今までの偉そうでかっこつけているような部分が和らいだようにみえました。サポートは大きな好転反応もあまりなく、かなり早く飲み終わりました。