

## 12の禁止令

エリックバーンという方が提唱した交流分析という心理学の中の考え方の一つ

### 存在してはいけない

「私は劣っている」「私はバカだ」「私はダメだ」「私は無条件には価値がない」「私は価値が低い」「条件付きで 価値がある」「愛されるに値しない」「私は不十分である」

### おまえのままではいけない

「嫌われてはいけない」「人を優先しないとけない」「いい人(子)でないとけない」「そのままでは愛されない」

### 子供らしくてはいけない

「ちゃんとしないとけない」「完璧でないとけない」「優秀でないとけない」「楽しんではいけない」「喜んではいけない」「子供らしくてはいけない」

### 成長してはいけない

「相手の下に入らないとけない」「成長してはいけない」「セクシーではいけない」「女性(男性)らしくてはいけない」

### 成功してはいけない

「私はうまくいかない」「私は怠惰だ」「私は達成できない」「私は続けられない」「成功できない」「能力を発揮してはいけない」「成功してはいけない」

### 何もしてはいけない

「やりたいことをやってはいけない」

### 重要ではいけない

「目立ってはいけない」「欲しいものを求めてはいけない」

### 属してはいけない

「仲良くなるといけない」「群れてはいけない」「1人でいなければいけない」

### 近づいてはいけない

「信頼してはいけない」「本音を言ってはいけない」

### 健康ではいけない

「病気でないとけない」「体が弱くないとけない」「正気ではいけない」

考えてはいけない

「自分の考えを持ってはいけない」「お金やセックスについては考えてはいけない」「人の意見に従わないといけない」

感じてはいけない

「感情を感じてはいけない」「ネガティブを感じてはいけない」「人が感じることを感じないといけない」

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	