

## 第1チャクラ（現実世界を創造する・グラウンディング） チェックリスト

<No である方が望ましいリスト>

- 現実世界を創造してはならない。
- 現実世界の創造を諦めなければならない。
- グラウンディングしてはならない。
- グラウンディングを諦めなければならない。
- 人生で望む創造をしてはならない。
- 人生を諦めなければならない。
- 常に気を張っていなければならない。
- 気を緩めてはならない。
- 油断してはならない。
- 経済的に安定してはならない。
- 経済的に不安定でいなければならない。
- リラックスしてはならない。
- リラックスできる住居に住んではならぬ。
- ラックスできる場所にいてはならない。
- 物事を達成してはならない。
- 物事を達成する事を諦めなければならない。
- (どうせ) 諦めなければならない。
- (どうせ) 潰されなければならない。
- 孤立しなければならない。
- いつも孤立していなければならない。
- 人に流されなければならない。
- 自分を持ってはならない。
- 自分を持っていてはならない。
- 不安感を抱えていなければならない。
- 不安感に包まれていなければならない。
- 不安感を持ち続けなければならない。
- 家族と上手くやっていってはならない。
- 家族との関係を崩さなければならない。
- 依存しなければならない。
- 依存させなければならない。
- 丈夫になってはならない。
- 強い肉体を持ってはならない。
- 運動ができるようになってはならない。
- いつも恐れていなければならない。
- いつも焦っていなければならない。
- 体を弱くしておかなければならない。

- 生き残ってはならない。
- 安定してはならない。
- 活力を得てはならない。
- 欲しいものを手に入れてはならない。
- 欲しいものを所有してはならない。
- 欲しいものを持ち続けてはならない。
- 望んだものを手に入れてはならない。
- 望んだものを所有してはならない。
- 望んだものを持ち続けてはならない。
- (〇〇) を手に入れてはならない。
- (〇〇) を所有してはならない。
- (〇〇) を持ち続けてはならない。
- 生命エネルギーを枯渇させなければならない。
- 生命エネルギーを枯渇したままにしていなければならない。
- 豊かさの基盤を得てはならない。
- 骨に問題を抱えていなければならない。
- 骨の支えに問題を抱えていなければならない。
- 人生に問題を抱えていなければならない。
- 人生の支えに問題を抱えていなければならない。
- 私は無力でなければならない。
- 私の人生は無意味でなければならない。

<Yes である方が望ましいリスト>

- 現実世界を創造してもよい。
- 現実世界の創造を諦めなくてもよい。
- グラウンディングしてもよい。
- グラウンディングを諦めなくてもよい。
- 人生で望む創造をしてもよい。
- 人生を諦めなくてもよい。
- 常に気を張っていなくてもよい。
- 気を緩めてはならない。
- 油断してもよい。
- 経済的に安定してもよい。
- 経済的に不安定でいなくてもよい。
- リラックスしてもよい。
- リラックスできる住居に住んでもよい。
- リラックスできる場所にいてもよい。
- 物事を達成してもよい。

- 物事を達成する事を諦めなくてもよい。
- （どうせ）諦めなくてもよい。
- （どうせ）潰されなくてもよい。
- 孤立しなくてもよい。
- いつも孤立していなくてもよい。
- 人に流されなくてもよい。
- 自分を持っててもよい。
- 自分を持っていてもよい。
- 不安感を抱えていなくてもよい。
- 不安感に包まれていなくてもよい。
- 不安感を持ち続けなくてもよい。
- 家族と上手くやっていってもよい。
- 家族との関係を崩さなくてもよい。
- 依存しなくてもよい。
- 依存させなくてもよい。
- 丈夫になってもよい。
- 強い肉体を持っててもよい。
- 運動ができるようになっててもよい。
- いつも恐れていなくてもよい。
- いつも焦っていなくてもよい。
- 体を弱くしておかなくてもよい。
- 生き残ってもよい。
- 安定してもよい。
- 活力を得てもよい。
- 欲しいものを手に入れてもよい。
- 欲しいものを所有してもよい。
- 欲しいものを持ち続けてもよい。
- 望んだものを手に入れてもよい。
- 望んだものを所有してもよい。
- 望んだものを持ち続けてもよい。
- （〇〇）を手に入れてもよい。
- （〇〇）を所有してもよい。
- （〇〇）を持ち続けてもよい。
- 生命エネルギーを枯渇させなくてもよい。
- 生命エネルギーを枯渇したままにしていなくてもよい。
- 豊かさの基盤を得てもよい。
- 骨に問題を抱えていなくてもよい。
- 骨の支えに問題を抱えていなくてもよい。
- 人生に問題を抱えていなくてもよい。

- 人生の支えに問題を抱えていなくてもよい。
- 私は無力でなくてもよい。
- 私の人生は無意味でなくてもよい。