【EY Life sheet】

自分が獲得出来るもの・感情感覚	To unhappiness									To happiness	
結果得られる状態	本質の孤立									本質の幸せ	
病気 ※一般的逃避行動③'の横スライドが成立しない時 （見える）	③`	メンタル不全系逃避				メンタル不全系逃避予備軍				ー	
		うつ病	依存症	リストカット	・・・など	生きづらい	人間関係不和	暴力（他罰）	・・・など		
結果得られる感情感覚・心 （見えない）	【②'偽りの快感】（③'を取ることによって得られる体験・感覚）									【②真の快感】（③を取ることによって得られる体験・感覚）	
	自己保身できてよかった、ほっとした ひからかせてよかった 異常他者承認を得られた 楽できた・得できた									つながりたい 共同体感覚を感じたい	
行動 能力 持っているもの （見える） （見えない）	一般的な逃避行動③'									健全な行動③	
		【過活動】					【非活動】				
	③`	・・・など	勉強を頑張って結果を出す	仕事で頑張って結果を出す	笑顔を振りまき続ける	イエスマンでい続ける	人より何かの面で優秀でい続ける	・・・など	何もしない	目立たない	人に言われたことのみする	③	
欲求・考えること （見えない）	②`	【アンハピネスマインドベースからの逃避・防衛・紛らわし】 自己否定（自分はダメだという）感情を感じないように するためにできる事（自助努力）は何？										②	【ハピネスマインドベースからの健全な欲求】 ありのまま 〇〇したい
ベースマインド （心、感、feel、感情感覚） （見えない）	①'	【アンハピネスマインド】 （マイナス感情） 「自己否定」「不安感」「恐怖感」「恥」 「罪悪感」「寂しさ」「疑心」										①	【ハピネスマインド】 （プラス感情） 「安心・安全」「感謝」「おだやか」 「静か」「そこはかとない」
JHSHのプロセス(初期)	過去					現在				未来（未体験ZONE）	
JHSHのプロセス(中期)	過去						現在				未来（未体験ZONE）
JHSHのプロセス(完了)	過去									現在	未来（未体験ZONE）

※JHSH＝Journey to Happiness セルフハピネスコース

"Copyright © 2020 EY mental Lab All Rights Reserved."