

悲觀的な思考の人は病気になる

攻撃的な思考の人は病気になる

不信・不感・不言の人は病気になる

周りとはよく比較する人は病気になる



「たられば」思考の人は病気になりやすい

- お金さえ手に入れば何でもできて幸せ
- 高学歴ならばよい企業に入れて幸せ
- 結婚さえすれば安定して暮らしができて幸せ
- 上司さえ変われば職場も楽しくなりストレスから解放

たらればが実現するまで行動しないのでいつまでたっても自分の健康は改善しないし、ストレスも持続する



左の生き方の人には病気になりやすい

無責任な生き方

いかにできないかを証明
消極的
受け身
不信
自分は人を責める
対応しない
人生はどうにもならない

責任ある生き方

いかにできるかを考える
積極的
自律的
自信
誰もせめない
対応する
人生どうにでもなる



癌になりやすい性格

- 感情や感情面の欲求を抑圧する人
- 人の世話をやくが自分のしたいことは二の次
- 対立を避けようとする傾向が強く、何が重要なのかを見誤る傾向がある。
- 自分よりも人の欲求を優先させる
- 「自分のために」がいえぬ。「家族のため」「人のため」
- 自分が満たされていないが他者貢献したい、自己犠牲に気づいていないか、変えようとしぬか。

馴染みの感情：孤独、絶望、無力、無能、悲観的



自己免疫疾患・アレルギーになる性格

- 劣等感が強い。非現実的な目標をたて、それに対して達成しない自分に対して、怒りを感じる。
- 自分に対して不信、不満があり、失敗を恐れる。
- やがて、人も信用しなくなると、社会から孤立しやすくなる

馴染みの感情：恐怖、怒り、不安、不満、恥



うつになりやすい性格

- 喪失、対立、トラウマなどが誘因で、情緒障害が進行して起こる。
- 世間や人生への失望、孤独感がつよくなる。
- 被害者的な生き方。
- 自分で行動することはせず、周りに対してはただ反応的に生きる
- 自分の殻に閉じこもり、世界が狭くなる
- 生きることにに対して熱意がない。
- めんどくさい、努力しても報われない、対立を避けようとする傾向が強く、何が重要なのかを見誤る

馴染みの感情：悲嘆、悲しみ、絶望、無力、無能、



慢性疲労になりやすい性格

- 長期にわたるストレスが原因。
- 過度の精神的負担や自分にとって重要なことをする時間がない。
- 重要なことよりも緊急性を重要視する傾向がある。
- 自分で予定を詰めすぎて感情を麻痺させる
- 生活を楽しむ時間がないまま、仕事や用事をこなす
- 自分がエネルギーを与えるだけで何も自分は与えられていない
- 「ノー」とはいえない
- 用事や責任のある仕事を人に任せられない。自分がやらないといけない。
- めんどくさい、努力しても報われない、対立を避けようとする傾向が強く、何が重要なのかを見誤る

馴染みの感情：怒り、憤慨、不安、不満、いらだち、裏切りに対する恐れ



不眠になりやすい性格

- まだ起こらない未来（未知）に対する恐れ or
- 安全性、安心感に対する恐れ or
- 見捨てられること、愛されない（放棄）事への恐怖
- 自分への不信⇒不満⇒世の中への不満
- 頑張ってもすべてをこなせないとわかっていて仕事をマネジメントしない
- 自由な時間があってもリラックスタイムに使わない

馴染みの感情：悲嘆、恐怖、心配、憤慨



目的を達成する人生（なりたい自分）を

生きていないときに人は病気になる

