

생존 금지 메시지가 초래한 고통과 치유의 길

Part One


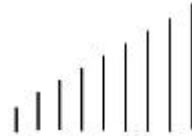

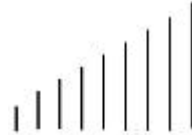

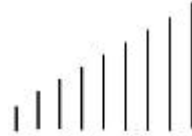
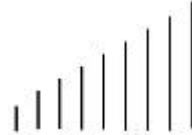

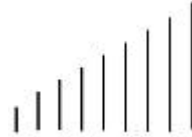
금지 메시지(IM)	비관적인 결단	투쟁적인 결단	대처 행동
그럴듯한 거짓	나는 나와 나의 삶이 너무나 두렵다	건강과 회복력을 위한 최선의 시도	투쟁적인 결단에서 비롯된 습관 패턴
존재하지 말라	아무도 내 삶에, 또는 내가 죽든 말든 신경 쓰지 않는다.	내가 존재한다는 것을 보여주고 말겠어!	승인받고 인정받으려 하고, 부러움의 대상이 되려고 결단함
건강해서는 안 돼 (너 자신을 돌보지 말라)	나는 보살핌받을 가치가 없다.	나는 강한 사람임을 증명할 것이다.	상습적인 탈진(피로)
믿지 말라	나는 무방비 상태이고 혼자라고 느낀다.	오직 나만을 의지할 것이다.	극단적인 자기통제
제정신이지 말라	나는 두렵다(보호받지 못하는 잔인한 세상에서)	나는 정상적이다 (그리고 나에게 상처를 준 세상에 화가 난다)	쉽게 분노/증오를 일으키고 즉각적으로 분노를 표현한다.
접촉하지 말라	난 타인에게 다가갈 수 없다(타인들은 나에게 호의적이지 않다)	나는 혼자서도 충분하다.	‘나무도 나를 건드리지 마!’라는 적대적 태도
<p>고통 : 투쟁을 통해 자신의 존재감을 보여주려는 태도로 행동하는 자기 파괴적 패턴은 애정 대신 인정이나 승인, 부러움을 얻는 것이다. 종종 ‘알 게 뭐야?’라며 누군가의 행복을 진심으로 무시하는 것은 의심의 여지가 없다. 때로는 자살 생각을 하고, 시간이 지남에 따라 몸과 영혼에 파괴적인 행동을 하게 된다. 강함에 대한 잘못된 정의를 통해 고통에 무감각해지려고 노력한다. 항상 분노와 증오에 차 있다.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 오래된 부모자아 목소리 : 나에게 무슨 일이 일어나든 아무도 신경 안 써! • 거짓된 믿음 : 난 하찮은 인간이야! 			

교착 상태 ... 긍정 감사 수용 격려 존경 공감 직면 유머 초대 위안

재결단	해결 활동	부모자아의 새로운 목소리
의심할 여지가 없는 진실에 대한 새로운 믿음	창조 지향과 새로운 습관 강화	사랑으로 가득 찬 지혜, 용기, 연민
무조건적 사랑과 긍정은 언제나 존재 한다.	스스로 살아남겠다는 용기를 칭찬하라	당신의 삶은 큰 의미가 있으니 지켜라.
나는 혼자 해 낼 수 있는 것보다 더 많은 도움이 필요하다.	"도와주세요"라는 말을 자주 생각하고 말하라	자신의 건강을 지키면서, 다른 사람도 나를 보살필 수 있도록 허가하라
내가 믿을 만한 사람은 있다.	개개인의 성격을 분별하라	당신은 좋은 사람과 나쁜 사람을 구별할 만큼 충분히 지혜가 있다.
나에게는 고통에서 벗어날 길이 있다.	‘나는 혼자 아니다’라는 지속적인 확신을 구하라	당신은 실제로 피해를 보지만, 당신에게만 일어나는 일이 아니다.
난 진정으로 애정을 원하고 필요로 한다.	타인들이 가까이 올 수 있게 자신을 개방한다 : 신체 • 언어 • 정서적으로	따뜻함의 표현에는 강력한 선함이 있다.
<p>치유 : 무조건적인 사랑이 존재한다는 것을 배운다. 타인들의 애정을 기꺼이 받아들일 때, 타인들에 대한 신뢰감을 느낄 수 있다. 누구나 타인들로부터 도움과 사랑을 받을 수 있다. 인정받고 지지받는 것은 좋지만 애정은 아니다. 화를 내는 이유를 찾지 말고 정서적인 따뜻함을 찾는다. 용서는 기억을 지우는 것이 아니라 기억을 과거에 머물러 있게 한다. 다른 사람들의 공감이 보이고 느껴진다.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 부모 자아의 새로운 목소리 : 너는 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 존재이니 스스로를 해치지 말라. • 새로운 진실: 나는 소중하다. 		

생존 금지 메시지에 대한 자기 평가와 치유 반응으로의 이동
Part Two

목표 : 고통과 투쟁에서 만족과 수용으로 이동

금지 메시지(IM)	고통과 투쟁 (IM의 영향을 받은 思考)	재결단	치유 반응 (IM으로부터의 자유를 보여주는 思考)
그럴듯한 거짓	비관적 생각의 강화	의심할 여지가 없는 진실에 근거한 새로운 믿음	희망의 창조
존재하지 말라	나란 존재는 실패작이고 내 삶은 의미가 없다. 	무조건적 사랑과 긍정은 존재 한다. 	내 인생은 소중하다.
건강하지 말라 (너의 삶을 돌보지 말라)	난 피곤하고 탈진되었으며 이런 나에게 아무도 신경 쓰지 않는다. 	나는 스스로 할 수 있는 것보다 더 많은 것이 필요하다. 	난 당연히 사랑받고 있으며 보살핌을 받을 수 있다.
믿지 말라	나는 종종 이용당하고 배신당한다고 느낀다. 	나에게는 믿을 만한 사람들이 있다. 	나는 신뢰하는 사람에게 의지하는 것을 아주 기쁘게 생각한다.
제정신이지 말라	나는 분노를 조절할 수 없는 무방비 상태다. 	나는 고통에서 벗어날 길이 있다. 	과거 나에게 상처를 준 사람들을 사랑하고 용서할 수 있다.
접촉하지 말라	나는 가혹한 어린 시절에 대해 자부심을 느낀다. 	나는 진실로 애정을 바라고 필요하다. 	내가 얼마나 외로웠는지 이해하고 어린 시절을 공감한다.

애착 금지 메시지가 초래한 고통과 치유의 길

Part One

금지 메시지(IM)	비관적인 결단	투쟁적인 결단	대처 행동
그럴듯한 거짓	나는 나와 나의 삶이 너무나 두렵다	건강과 회복력을 위한 최선의 시도	투쟁적인 결단에서 비롯된 습관 패턴
친밀해지지 말라	나는 사람들과 멀어지고 버림받은 느낌이다.	나는 나의 완벽한 사랑의 이미지를 찾을 것이다.	존재하지 않는 이상적인 사랑을 추구
어떤 애착심도 느끼지 말라 (오직 배척뿐)	나는 버림받았다.	나는 내가 욕망하는 모든 것을 소유할 자격이 있다.	무의식적으로, 소유욕이 강하고 속임수에 능함
소속되지 말라	나는 아웃사이더이다.	나는 세상에 신경 쓰지 않을 것이다.	고립되고 냉담한 태도
어린 아이처럼 굴지 말라	나는 정서가 메말라 있다.	나는 강해질 것이고 무시당해도 견뎌낼 것이다.	습관적으로, 요행을 바라며 끊임없이 사람들에게 기웃거림
투자하지 말라 (감정적으로)	나를 위한 시간이 없다.	나의 시간은 내가 보상받는 활동에만 쓰일 것이다.	감성세계를 희생하는 실용세계를 중심으로
<p>고통 : 감성세계를 위한 모델링이 부실하거나 부족했기 때문에, 자기도취적이고 완벽주의적인 관계에 대한 환상을 만들기 쉽다. 이로 인해 갈등 상황에서 포기하거나 지배 패턴을 촉발하는 승/패적 사고를 만든다.</p> <p>사랑을 얻고자 하는 간절한 갈망은 자기 자신이 사랑과 긍정을 주는 사람이 되어야 할 필요성을 깨닫지 못하게 한다.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 부모자아의 오래된 목소리 : 아무도 당신을 진정으로 사랑하지 않는다. • 거짓된 믿음 : 나는 사랑스럽지 않다. 			

교착 상태 ... 긍정감사 수용 격려 존경 공감 직면 유머 초대 위안

재결단	해결 활동	부모자아의 새로운 목소리
의심할 여지가 없는 진실에 대한 새로운 믿음	새로운 습관과 강화를 위하여	사랑으로 가득 찬 지혜, 용기, 연민
내 마음은 항상 열려있다.	‘사랑해!’, ‘좋아해!’, ‘고마워!’라는 말을 자주 해라.	따뜻한 마음을 아낌없이 베풀어라.
나에게는 진실한 애정을 가진 사람들이 있다.	당신을 사랑하는 사람에게 고통을 주는 것이 무엇인지 깨닫고 그것을 삼가라.	당신에게 마음을 주는 사람들을 소중히 여기고 수용하라.
나는 내가 들어갈 그룹을 선택할 자유가 있다.	좋아하는 사람을 계속해서 찾아라.	좋아하는 사람들에게 관심과 온정을 보여라.
나는 욕구가 있는 사람이며, 타성에 젖은 인간이 아니다.	‘당신은 무엇이든 요청할 수 있다’는 것을 기억하라	당신은 당신의 욕구에 대해 정직해질 수 있다.
나는 신뢰하는 사람에게 온 마음을 줄 수 있다.	사랑하는 사람에게 명칭을 붙여주고 시간을 선물하라	당신의 감정세계에 있는 사람에게 정성을 다하라
<p>치유 : 직관적으로 되지는 않지만, 항상 갈망하는 다른 사람에게 사랑을 주는 법을 배워야 한다. 당신이 따뜻함, 즉 "화학적 친화력"을 느끼는 사람들을 찾으라. 사랑하는 사람을 자신으로부터 보호하는 것이 얼마나 중요한지 배워라. 꾸밈없이 필요한 사랑을 구하라. 다른 사람에 대한 공감을 분명히 드러내라. 순수한 마음으로 필요한 사랑을 요청하라. 사랑하는 사람에게 성실하라.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 부모자아의 새로운 목소리: 다른 사람을 사랑하면 나도 사랑받는다. • 새로운 진실: 나는 사랑할 수 있다. 		

애착 금지 메시지에 대한 자기 평가와 치유 반응으로의 이동

Part Two

목표 : 고통과 투쟁에서 만족과 수용으로 이동

금지 메시지(IM)	고통과 투쟁 (IM의 영향을 받은 思考)	재결단	치유 반응 (IM으로부터의 자유를 보여주는 思考)
그럴듯한 거짓	비관적 생각의 강화	의심할 여지가 없는 진실에 근거한 새로운 믿음	희망의 창조
친밀해지지 말라	관계에서 상처받은 경험이 있다. 그래서 나는 경계한다.	나는 열린 마음으로 살아갈 수 있다.	내 삶에는 내가 충실하고 깊이 사랑하는 좋은 사람들이 있다.
어떤 애착심도 느끼지 말라 (오직 배척뿐)	관계에서 나는 연민과 공감을 삼간다.	나를 진심으로 사랑하는 사람들이 있다.	나는 나에게 애정을 가지고 있는 사람들을 지킨다. (특히 나 자신으로부터)
소속되지 말라	아무도 나에게 관심이 없다.	나는 내가 들어갈 무리(패밀리)를 자유롭게 선택할 수 있다.	내 패턴은 내가 좋아하는 사람들을 내 삶에 초대하는 것이다.
어린아이처럼 굴지 말라	나는 쉽게 포기하고 다른 사람들이 원하는 것에 맞춘다.	나는 타성에 젖은 사람이 아니라 욕구를 가진 사람이다.	나는 내가 의지하는 사람들을 소중하게 생각한다.
투자하지 말라 (감정적으로)	내 인생에서 일과 실천이 항상 우선이다.	나는 신뢰하는 사람에게 온 마음을 줄 수 있다.	내가 사랑하는 사람들의 행복이 내 인생의 길잡이다.

정체성 금지 메시지가 초래한 고통과 치유의 길

Part One

금지 메시지(IM)	비관적인 결단	투쟁적인 결단	대처 행동
그럴듯한 거짓	나는 나와 나의 삶이 너무나 두렵다	건강과 회복력을 위한 최선의 시도	투쟁적인 결단에서 비롯된 습관 패턴
너 자신이어서는 안 돼	나는 내가 싫다.	나는 완벽해지고 말 것이다.	타인의 연극에서 타인의 연기를 한다.
격리되지 말라	나는 내 자신이 될 수 없다.	당신이 뭐라고 하든지 나는 나다.	갈등을 피하기 위한 이중생활
눈에 띄지 말라	나는 수치스럽다.	나의 수치심을 표면적인 자아 뒤에 숨기겠다.	자신감 있어 보이고 아무 문제 없어 보인다.
중요한 사람이 되지 말라	나는 하찮은 인간이다.	나는 다른 사람들보다 뛰어나고 위대해질 것이다.	비교하고 경쟁하는 투쟁적 사고
원하는 것을 가지지 말라	나는 내가 어떤 사람인지 모르겠다.	다른 사람이 원하는 것을 알기 전에 내가 먼저 알아내겠다.	다른 사람의 무언의 요구에 적응하기
<p>고통 : 기본적으로, 때때로 알려지지 않거나 좋다고 평가받지 않기 때문에 자신의 본질적인 성격을 수용하지 못한다.</p> <p>다른 사람처럼 되고 싶거나 다른 사람의 재능을 갖고 싶은 욕구가 있다.</p> <p>수치심에 사로잡혀 거짓된 자신의 모습을 밖으로 드러내기 쉽다.</p> <p>우월감을 확립하는 것을 강점으로 생각하며 인지된 약점을 경멸한다.</p> <p>타고난 자아를 수용하는 의지가 없다.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 오래된 부모자아의 목소리: 아무도 당신을 (있는 그대로) 소중히 여기지 않는다. • 거짓된 믿음: 나는 결함이 있는 사람이다. 			

교착 상태 ...
긍정감사 수용
격려
존경
공감
직면
유머
초대
위안

재결단	해결 활동	부모자아의 새로운 목소리
의심할 여지가 없는 진실에 대한 새로운 믿음	새로운 습관과 강화를 위하여	사랑으로 가득 찬 지혜, 용기, 연민
나의 불안정한 삶은 가치 있고, 그것을 사랑한다.	당신의 재능과 결점을 의식적으로 사랑하라	당신은 있는 그대로 아름답다. 나는 당신을 사랑합니다.
나는 내가 누구인지 정의할 수 있는 유일한 사람이다.	서로 다름을 통하여 자신의 정체성을 명확히 하고, 타인의 정체성을 배워라.	너 자신이 되어라: 타인들은 보이는 것보다 더 회복력이 있다
취약한 것은 부끄러운 것이 아니다.	사랑하는 사람에게 참된 자신을 개방하라	자신을 숨기고 있으면 타인이 당신을 발견할 기회를 박탈하는 것이다.
쟁취한 자존심으로는 영구적인 중요한 사람이 될 수 없다.	쟁취하기보다 당신이 사랑하는 사람에게 마음을 쏟아라.	당신은 존재한다는 것 자체가 중요한 것이다.
나에게는 나의 자아에 부합하는 욕구가 있다.	스스로 물어보라 : 나의 소원을 깨닫고 있나?	당신은 모든 사람을 기쁘게 하기 위해 태어난 것이 아니다.
<p>치유 : 다른 사람을 향한 욕구를 진정한 자기 자신을 향한 진지한 호기심으로 바꾼다. 자신을 향한 호기심을 통해 강점과 약점을 분별하고 사랑하라.</p> <p>때때로 약점으로 여겨졌던 것이 비로소 특별한 재능으로 여겨진다. 나의 다양한 모습의 자아는 어떤 거짓된 모습보다 훨씬 더 흥미롭다. 관계를 명확하게 하는 것이 나 자신을 아는 열쇠가 된다.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 부모자아의 새로운 목소리: 당신은 자신만의 유일한 아름다움을 가지고 있다. • 새로운 진실: 나의 삶은 특별하고 소중하다. 		

정체성 금지 메시지에 대한 자기 평가와 치유 반응으로의 이동

Part Two

목표 : 고통과 투쟁에서 만족과 수용으로 이동

금지 메시지(IM)	고통과 투쟁 (IM의 영향을 받은 思考)	재결단	치유 반응 (IM으로부터의 자유를 보여주는 思考)
그럴듯한 거짓	비관적 생각의 강화	의심할 여지가 없는 진실에 근거한 새로운 믿음	희망의 창조
너 자신이어서는 안 돼	나는 무시당하는 것이 두렵다.	나에게는 나만의 유일무이한 인생이 있고, 이 인생을 사랑한다.	나는 태생적으로 필요한 것과 원하는 것, 그리고 재능을 알고 싶다.
격리되지 말라	나는 내가 선택하지 않고, 원하지 않은 역할에 속박되어 있다.	나는 내가 누구인지 정의할 수 있는 유일한 사람이다.	나는 나일 뿐이며, 다른 어느 누구도 아니다.
눈에 띄지 말라	나는 나의 걸모습만 보여줄 뿐, 진정한 모습을 절대 보여주지 않겠다.	취약한 것은 부끄러운 것이 아니다.	사람들 중에는 나의 취약한 점을 알고 있는 이가 있다.
중요한 사람이 되지 말라	내 삶의 의미는 탁월하기 위해 투쟁하는 것이다.	쟁취한 자존감으로는 중요한 사람으로 오래 남을 수 없다.	평생동안 나를 사랑하는 사람들로부터 내 자신이 진정으로 의미 있는 사람이라는 사실을 알게 된다.
원하는 것을 가지지 말라	나는 다른 사람에게 인정받기 위해 나의 욕구를 포기한다.	나에게는 나의 자아에 부합하는 욕구가 있다.	다른 사람들이 "내 마음을 읽을" 필요가 없도록 내 소원을 밝힌다.

역량 금지 메시지가 초래한 고통과 치유의 길

Part One

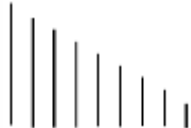

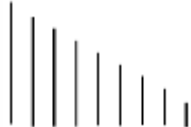


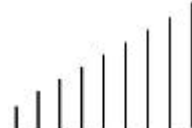
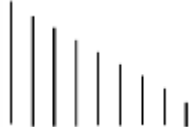
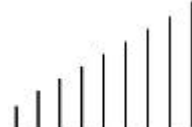


금지 메시지(IM)	비관적인 결단	투쟁적인 결단	대처 행동
그럴듯한 거짓	나는 나와 나의 삶이 너무나 두렵다	건강과 회복력을 위한 최선의 시도	투쟁적인 결단에서 비롯된 습관 패턴
성공하지 말라 (언제나)	난 절대로 만족하지 못한다.	내가 뛰어나다는 것을 증명하고 말겠다.	성취를 위해 몸부림치지만 항상 실패했다고 느낀다.
성장하지 말라	나는 길을 잃었고 무엇을 해야 할지 도저히 모르겠다.	세상에서 나를 스스로 지켜야만 한다.	어른처럼 보이려는 '성인 아이'
생각하지 말라	나는 무능하다.	나는 확신이 서는 것만 내 것으로 만들겠다.	경직된 신념과 편견에 대한 즉흥적 방어
성공적이라고 느끼지 말라	나는 항상 실패한다.	나는 모든 사람과 모든 것을 고칠 것이다.	불가능한 것을 성취하려는 끊임없는 노력
하지 말라 (네 멋대로 해라)	내가 뭘 하든 다 틀렸다.	나는 아무 대책 없이 살 것이다.	현실에 순응하지 않는 잘 방어된 불안
<p>고통 : 충분하다고 해서 아주 오랫동안 유지되는 것은 아무것도 없다. 지나치게 기대하는 버릇은 자존감을 유지하는데 필요한 성공과 성취감을 해친다. 계산과 비교는 쉽게 경쟁심을 야기하고, 이를 통해 성공하려는 유일한 척도가 된다. 현실 세계에서 괄목할 만한 성공을 했더라도, 여전히 실패에 대한 불안과 불만족스러운 생각에 사로잡혀 있다.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 오래된 부모자아 목소리: 아무도 당신을 믿지 않는다. • 거짓된 믿음: 나는 실패자다. 			

교착 상태 ... 긍정 감수 수용 격려 존경 공감 직면 유머 초대 위안

재결단	해결 활동	부모자아의 새로운 목소리
의심할 여지가 없는 진실에 대한 새로운 믿음	새로운 습관과 강화를 위하여	사랑으로 가득 찬 지혜, 용기, 연민
나에게는 성취한 것이 있고 세상에 흔적을 남기고 있다.	기대치를 관찰하고 변화시켜라.	당신이 성취한 것을 사랑하라.
우리의 삶의 방식을 보여줄 좋은 모델이 필요하다.	다른 사람이 가지고 있는 훌륭한 자질을 열심히 찾아보라.	중요한 것은 기꺼이 영향력을 받아들이고 영감을 얻는 것이다.
나는 배울 용기가 있고, 애매모호함을 마주할 용기가 있다.	확신이 서는 순간을 한 걸음 물러나 관찰하라.	당신만이 당신 마음과 생각의 수호자이다.
세상(나의 가족)의 고통은 나의 책임이 아니다.	다른 사람들에게 유익한 것을 향유하라	당신이 적합하다고 생각하는 사람이 당신이 추구하는 사람이다.
삶에서 위험을 제거하는 것은 불가능하다.	불안으로 못하는 것에 도전하여 승리하라.	안전지대를 초월함으로써 삶의 필요로움을 만난다.
<p>치유: 기대치는 우리의 타고난 능력에 맞게 길들여진다. 다른 성공 모델에 대한 감동은 자동적이고 비자발적인 경쟁의식을 대체한다. 성공을 느끼는 것은 삶의 방향과 열정에 달려 있다. 지혜와 만족이 주요한 탐구 대상이 된다. 좌절에서 배우는 자신감은 독단적인 행동에 대한 혐오감을 없애준다.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 부모자아의 새로운 목소리: 결과와 상관없이 당신의 노력만으로도 당신을 의미 있는 사람으로 만든다. • 새로운 진실: 내 인생은 훌륭하다. 		

역량 금지 메시지에 대한 자기 평가와 치유 반응으로의 이동
Part Two

목표 : 고통과 투쟁에서 만족과 수용으로 이동

금지 메시지(IM)	고통과 투쟁 (IM의 영향을 받은 思考)	재결단	치유 반응 (IM으로부터의 자유를 보여주는 思考)
그럴듯한 거짓	비관적 생각의 강화	의심할 여지가 없는 진실에 근거한 새로운 믿음	희망의 창조
성공하지 말라 (언제나)	비밀이지만, 나의 인생은 실패작 중에 하나라고 느낀다. 	나에게는 성취한 것이 있고 세상에 흔적을 남기고 있다. 	나는 내 인생에서 얼마나 많은 영향력을 가지고 있으며, 얼마나 발휘해 왔는지 생각하면 놀라울 뿐이다.
성장하지 말라	나는 대단해 보일지 모르지만. 무능하다는 것이 탄로 날까 두렵다. 	우리의 삶의 방식을 보여줄 좋은 모델이 필요하다. 	나는 멋진 삶을 추구한다.
생각하지 말라	내 삶은 기본적으로 난공불락이다. 	나는 배울 용기가 있고, 애매모호함을 마주할 용기가 있다. 	나는 배우면서 진화하고 내 삶에 더욱 깊은 만족감을 느낀다.
성공적이라고 느끼지 말라	내 인생을 생각하면 후회뿐이다. 	세상(나의 가족)의 고통은 나의 책임이 아니다. 	나는 성실하게 살려고 노력한 것을 기쁘게 생각한다.
하지 말라 (네 멋대로 해라)	두려움과 불안은 내 삶을 옴짝달싹 못하게 한다. 	삶에서 위험을 제거하는 것은 불가능하다. 	내 삶의 스토리는 더더욱 흥미로워진다.

안전 금지 메시지가 초래한 고통과 치유의 길

Part One


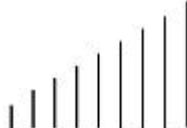
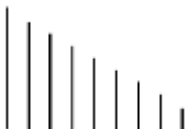
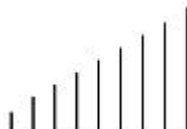
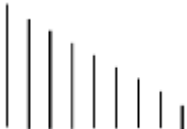
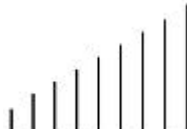
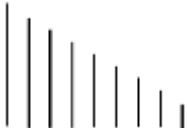
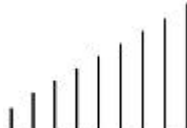

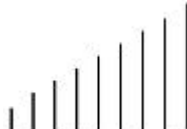
금지 메시지(IM)	비관적인 결단	투쟁적인 결단	대처 행동
그럴듯한 거짓	나는 나와 나의 삶이 너무나 두렵다	건강과 회복력을 위한 최선의 시도	투쟁적인 결단에서 비롯된 습관 패턴
즐기지 말라	내 삶은 공허하다.	나는 부족한 것이 없는 세상을 만들겠다.	일에 대한 탐욕으로 항상 시간에 쫓긴다.
감사하지 말라	나에게는 결코 만족함이 없다.	나는 하찮은 자가 아니다. 나는 모든 욕망을 이룰 것이다.	채울 수 없는 갈망으로 점철된 삶
느끼지 말라	감정은 고통을 느끼게 할 뿐이며, 심지어는 위험하다.	나는 감정을 억누르기 위한 것이라면 무엇이든 할 것이다.	감정적 반응은 따뜻함이 부족하다.
긴장을 풀지 말라 (또는 자신만만한)	삶은 위협과 위험으로 가득 차 있다.	나는 한시도 방심하지 않고 나 자신을 지키겠다.	빈틈없는 경계 태세
행복하지 말라	삶이란 슬픈 것이다.	나는 언젠가 행복을 얻을 것이다.	행복한 미래의 강박적인 추구
<p>고통 : '철벽 방어'를 안전 모델로 하는 삶에 초점을 맞춘다. 감정은 나약함과 원치 않는 취약함으로 나타나지만, 이 감정은 무시되거나 심하게 훼손된다. 가상의 미래를 향해 나아가는 추진력에는 시간의 절박함이 있다. 행복, 즐거움, 그리고 휴식은 미래의 목표이며 현재 순간에는 경험하지 못한다. 지금 이 순간에 살아있다는 의식이 결핍되어 있기 때문에, 보람과 안심의 경험을 상기할 수 없다.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • 오래된 부모자아의 목소리: 당신은 결코 안전하지 않다. • 거짓된 믿음: 나는 결코 안전하지 않다. 			

교착 상태
 ...
긍정 감사 수용
격려
존경
공감
직면
유머
초대
위한

재결단	해결 활동	부모자아의 새로운 목소리
의심할 여지가 없는 진실에 대한 새로운 믿음	새로운 습관과 강화를 위하여	사랑으로 가득 찬 지혜, 용기, 연민
기쁨은 존재하지만 내 통제하에 있지 않다.	에고(생각, 감정, 오감)가 일을 벌이면 '아니오'라고 하라.	기쁨의 순간을 간직하고 음미하라.
풍요는 존재하지만 더 많은 것을 얻기 위한 기능이 아니다.	항상 감사하는 마음을 품고 있어야.	감사하는 마음은 삶의 선함을 느끼게 해준다.
감성 세계는 공감을 실천할 때 풍요로워진다.	당신의 감정에 이름을 붙이지 말고, 어떤 평가도 하지 말고, 당황하지 말고, 있는 그대로 느껴 보라.	당신은 감정세계를 가지고 있고, 모든 감정을 가질 권리가 있다.
나는 과거에도 대처해왔고 앞으로도 그렇게 할 것이다.	자신감과 행동력을 창출하기 위해 기억력을 사용하라	기억하라 : 당신은 강하고 삶을 다룰 능력이 있다.
행복은 현재에만 가능하며, 하나의 숙련이다.	마음 챙김을 하며 웃거나 미소로 수행하라.	행복이란 우리 상황과 별개로 존재한다.
<p>치유 : 행복과 감사하는 습관은 건강을 위해 필요하다. "절대적 안전"이란 개념은 허구이다. 자신감은 과거의 도전을 극복한 기억에서 비롯된다. 고통과 우울은 삶의 일부이며 실패의 징후가 아니다. 감정을 다룰 수 있는 자신감이 생기면서 두려운 감정을 느끼는 것은 삶을 풍요롭게 한다. 기쁨은 항상 존재하고 느낄 수 있다.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 새로운 부모자아의 목소리: 자신감을 가지고 인생을 즐겨라. • 새로운 진실: 나는 회복력이 있고 삶에 대한 준비가 되어 있다. 		

안전 금지 메시지에 대한 자기 평가와 치유 반응으로의 이동
Part Two

목표 : 고통과 투쟁에서 만족과 수용으로 이동

금지 메시지(IM)	고통과 투쟁 (IM의 영향을 받은 思考)	재결단	치유 반응 (IM으로부터의 자유를 보여주는 思考)
그럴듯한 거짓	비관적 생각의 강화	의심할 여지가 없는 진실에 근거한 새로운 믿음	희망의 창조
즐기지 말라	나는 바쁘고 흥분하고 서둘러야 안심된다. 	기쁨이란 존재하지만 내 통제하에 있지 않다 	나는 기쁨의 기억을 되살려 지금 다시 경험한다.
감사하지 말라	현실에 안주 것과 작은 것에 감사하는 것은 같은 것이다. 	풍요는 존재하며, 더 많은 것을 얻는 기능은 아니다. 	내 삶은 은혜이며, 그 안에 있는 모든 것을 소중하게 생각한다.
느끼지 말라	나는 감정이나 사소한 일에 신경 쓸 시간도 없다. 	나는 공감할 때 감정의 세계는 풍요롭다. 	살아있다고 느끼는 것이 나를 두렵게 하지 않는다.
긴장을 풀지 말라 (또는 자신만만한)	내가 근심하고 있는 한, 나와 내가 소유한 것들에 나쁜 일이 일어나지 않을 것이다. 	과거에도 나쁜 일에 잘 대처했고 지금도 다시 할 수 있다. 	나는 삶에서 일어나는 일에 감당할 수 있는 회복력을 가졌다고 자신한다.
행복하지 말라	삶에서 웃을 일이 별로 없다. 	행복은 현재에만 가능하며, 하나의 숙련이다. 	웃는 것과 미소는 내 삶에서 중요한 요소이다.