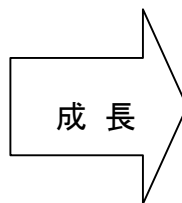


見本

(NOT OK ミニスクリプトと OK ミニスクリプトの比較表)

NOT OK ミニスクリプト	
1. 完全であれ。 2. 急げ。 3. もっと努力しろ。 4. 私を喜ばせろ。 5. 強くあれ。	ドライバー I'm OK IF...
1. ありのままであるな！油断するな！ 2. 自由であるな！ 3. 満足するな！楽しむな！ 4. 他人優先！ 5. 感情を表現するな！	ストッパー -/+
・ 相手を批判し、攻撃する	VC +/-
・ 一人ぼっち、望まれていない、愛されていない、価値がない。	FMP -/-
	流れ



・我々は、NOT OK MS.にいるか OK MS.にいるかである。
 ・NOT OK MS.にいると脚本を強化する。
 ・「ドライバーに代えて何ができますか」
 ↓
 許可
 再ペアレンティングメッセージ

OK ミニスクリプト	
アロウアー	1. あなた自身であってよい。 2. 時間をかけてよい。 3. それをやってよい。 4. 自分自身を考え、自分自身を尊敬してよい。 5. オープンであってよい。(自分の必要なことを考えてよい)
ゴウアー	・ 脚本禁止令に従わず、「するな！」メッセージに代わり何か自分の選んだ他のことをする許可を与える。 ・ 両親が与えてくれた良いメッセージに焦点。 ・ 自分が欲しい再ペアレンティングメッセージ。
FC	・ VCの行動をFCの適切な行動に変える。
ウアウアー	・ 自信を持ち、愛され、受容された感じ。
流れ	