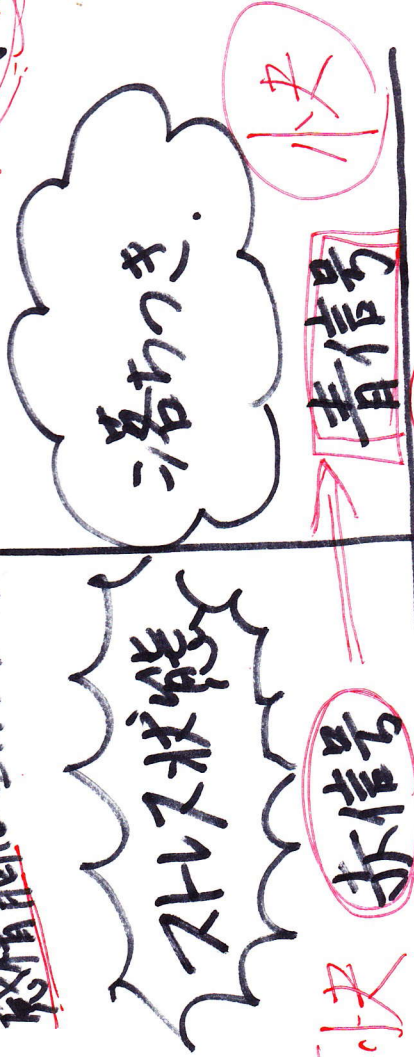


# 感情の役割... エピソード記憶 (私の体験)

感情回路 (扁桃体参照) → (視床下部) → (ストレス反応)

認知回路を使う... 「認知行動療法」など。  
感情脳は生体反応で影響する。呼吸・瞑想



※ 負の記憶が前提 (不処置)

- お酒、ワケ酒
- SEX 暴食
- 依存症
- 自己啓発 (ウイッチ)
- ヒーリング
- カウンセリング
- 不快に何かが必要!

「手放す」... 必要ないもの無理。↓ だって記憶だから

必要ないけど、自分の中にあることを知ってる。(無価値感) 恐怖

知らんぷりしてる。(がんばる、進化、獲得などで)

信号がとあらかだけ点灯

