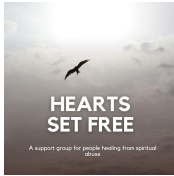


Hearts Set Free

What exactly is recovery and what kind of situation is it?

Question Writer: Yumi Ikeda Morse

1. How do you think spiritual abuse affects a person's life?
2. Consider how harmful it is
 - To the body
 - To the mind
 - To the spirituality
3. If you have flashbacks, what triggers them? What is happening in our minds?
4. Do you think physical reactions are signs of what is happening?
5. How do we deal with flashbacks?
6. What should we think about when we have a flashback? Are we still in trouble? Or are we recovering? How long will we be haunted by the abusive event?
7. Please tell us what "recovery" means to you. How would you define it?
8. How do you respond to spiritual attacks? What questions do you think arise about your faith?
9. Is there any overlap with your experience? What problems do you think occur with organizations or people who commit spiritual abuse?

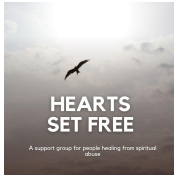


Hearts Set Free

回復とはいったい何なのか、どんな状況なのか

質問作成者 池田モース優美

1. 霊的虐待は、人の生活にどのような影響を与えていると思いますか？
2. どのように有害か考えてみましょう。
 - からだに
 - 心に対して
 - 精神性に対して
3. フラッシュバックする場合、どのようなきっかけで起きますか？私たちの心には何が起きているのでしょうか？
4. 身体の反応は、何が起きているのかのサインだと思いますか？
5. フラッシュバックとどう向き合えばいいのでしょうか？
6. フラッシュバックを起こしたとき、どう考えればいいのでしょうか？私たちはまだ困っているのでしょうか？それとも回復しているのだろうか？いつまで虐待された出来事に悩まされるのだろうか？



Hearts Set Free

7. あなたにとって「回復」とは何か、教えてください。あなたはそれをどのように定義しますか？

8. 霊的な攻撃にはどのように対応すればよいですか？自分の信仰にどのような疑問が生じると思いますか？

9. あなたの体験と重なるところがありますか？霊的虐待を行う組織、人にはどのような問題が起きていると思いますか。