

4回目に向けて

7ステップ①②③④

思考と態度

今週は、

「どんな考えから、どんな態度を取っていたか」を見ていきます。

例えば、

- ・我慢していた
- ・合わせていた
- ・強がっていた
- ・気を遣いすぎている
- ・本音を隠していた

など、無意識に取っていた態度がないか見てみてください。

そして、

その態度を取っていた時、身体はどう反応していましたか？

重い、苦しい、呼吸が浅いなど、

小さな反応でも大丈夫です。

7ステップの

③ 思考

④ 態度

を中心に進めてみてください。毎日できなくても大丈夫です。

前日までに、特に反応した場面を書いてみてください。