

3回目まで

感情＋思考

7ステップ①.②.③まで

可能であれば毎日振り返りを

3回目の前日にはまとめておきましょう

【3週目：感情と思考を見る】

今週は、

感情が動いた時に、

どんな考えが浮かんでいたのかを見ていきます。

例えば、

- ・またか
- ・嫌われたくない
- ・私が悪い
- ・どうせ分かってもらえない

など、とっさに浮かぶ言葉を見てみてください。綺麗にまとめなくて大丈夫です。

その時に浮かんだ、

“本音に近い反応”を大切にしてみてください。分析する必要はありません。

まずは、

「私はこう考えていたんだ」

と気づくことを大切にしていきましょう。