

※最初からすべて行うものではありません。

## 1回目～6回目

無意識の扉を開く期間

目的: 反応パターンを可視化すること。この期間は「変える・統合する」ことは行いません。

---

### ● 各週のテーマ

- 1週目: 身体感覚に戻る
  - 2週目: 身体+感情
  - 3週目: 感情+思考
  - 4週目: 思考と態度
  - 5週目: 態度と行動・結果
  - 6週目: 全体整理+仮の理想図
- 

使用ステップ

- 主に①～⑤
  - ⑥は仮の地図として使用
  - ⑦は使用しません
- 

## 7回目～12回目

在り方を選び直す期間

- ⑥を実際の選択として扱います
  - ⑦(統合ワーク)を使用します
- 

### ◆ 書く題材

- 今日の出来事
  - 最近の出来事
  - 思い出した過去の記憶
- 

### ◆ 大切な約束

- 正解を探さない
- 無理に変えようとしない
- 書けない日は休んでOK

身体感覚を最優先にしてください。

---