

5回目に向けて

7ステップ⑤まで

態度と行動・結果

今週は「その態度から、どんな行動を選んでいたらか」を見ていきます。

例えば、

- ・断れなかった
- ・我慢した
- ・言い訳した
- ・合わせた
- ・無理をした

など、実際にどんな行動を取っていたかを見てみてください。

そして、その結果、身体や人間関係、気持ちはどうなりましたか？

7ステップの⑤ 行動と結果を中心に進めてみてください。

正解を探さなくて大丈夫です。

「私はこう動いていたんだ」と気づくことを大切にしてみてください。

7ステップの

- ③ 思考
- ④ 態度
- ⑤ 行動

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。