

2回目までに振り返る

身体＋感情

7ステップ ①から②まで

※③はしないで下さい

2回目の前日で、振り返り、特に感情が強くて場面やなかなかおさまらないことを私に教えていただきたいです。

【2週目：身体と感情のつながりを見る】

今週は、身体の反応と感情のつながりを見ていきます。

身体が反応した時、

- ・不安
- ・緊張
- ・イライラ
- ・悲しさ
- ・モヤモヤ

など、どんな感情があったのかを見てみてください。

感情に良い悪いはありません。まずは、

「その時、自分はそう感じていたんだ」

と認めることを大切にしてみてください。

うまく言葉にならなくても大丈夫です。

近い感覚でもOKです。