

6回目に向けて

全体整理＋仮の理想図

今週は、今まで見えてきた流れを、少し整理していきます。

- ・どんな時に身体が反応するのか
- ・どんな感情が出やすいのか
- ・どんな考えや態度になりやすいのか
- ・どんな行動を繰り返していたのか

を振り返ってみてください。

その上で、

「本音はどうしたかったのか」

「本当はどう在りたかったのか」

を無理に答えを出そうとせず、少し考えてみてください。

まだ明確でなくても大丈夫です。

7ステップの

⑥ 新しい態度と行動を、

“仮の地図”

として軽く見てみてください。