⑥感情を発散させる

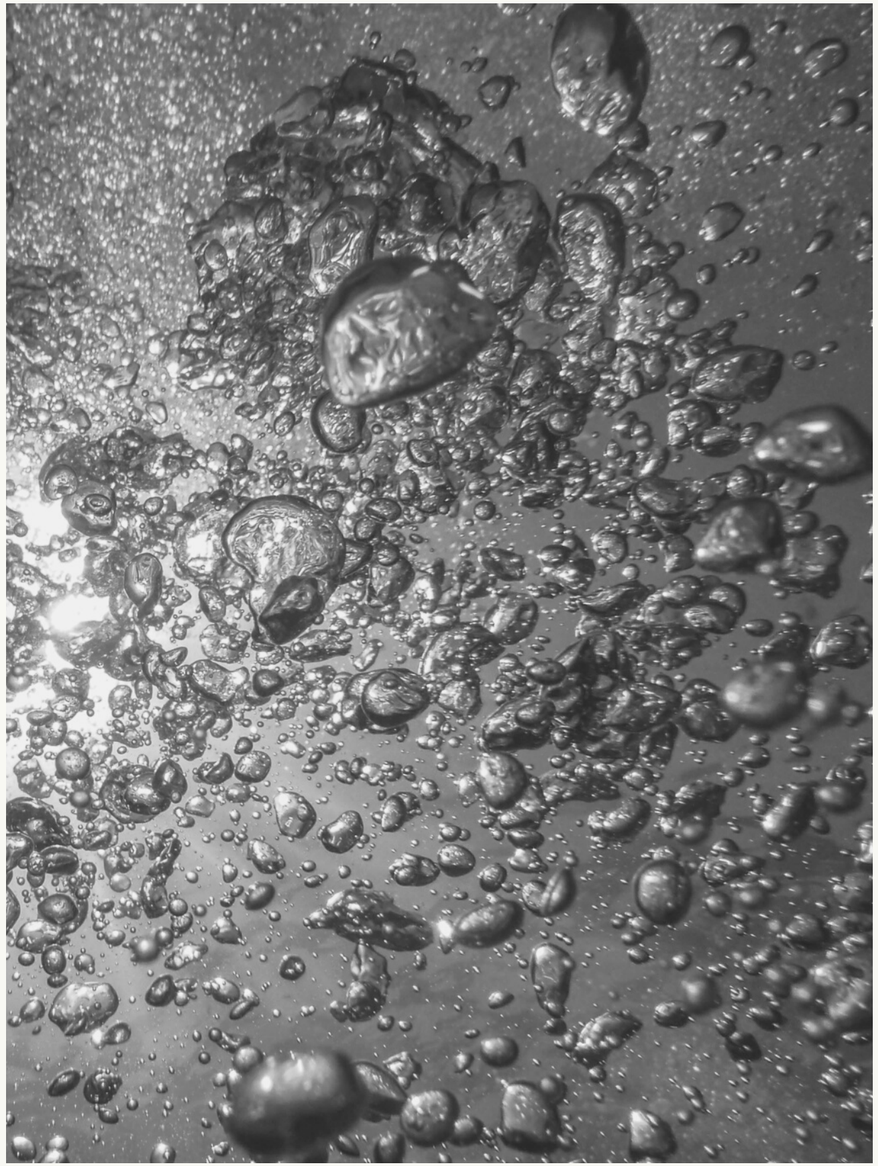
ネガティブな感情は敬遠されがちです。

ネガティブな感情を
「抱いてはいけない」
「吐き出してはいけない」と
無意識に封じ込めていないでしょうか。

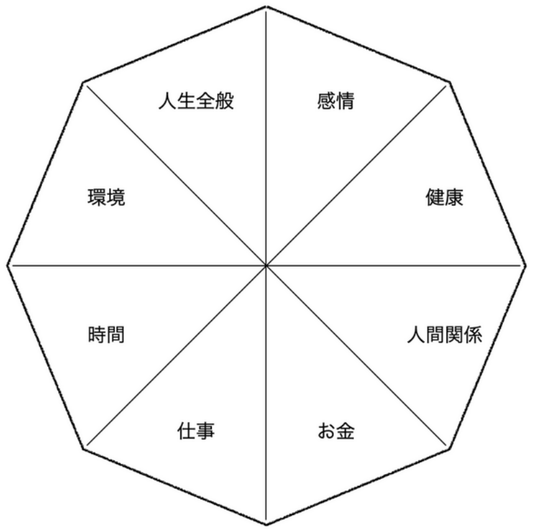
満たされなかった感情や
ネガティブな思いは、
押し殺しても消化されません。

徐々に蓄積され、
ある日突然思わぬ形でこぼれ出します。

感情を発散させることは
自己肯定感を高めるには効果的です。



ワーク__日目



【感情】心の状態、
「楽しみ、悲しみ、嫌気、怒り、恐れ」など
【健康】体の健康、体型、日々のエネルギーの状態
【人間関係】家族、友人、職場等の人間関係全般
【お金】収入と貯蓄。日々のお金の使い方
【仕事】仕事。日々行ってる業務、タスク全般
【時間】時間の使い道、時間の感覚
【環境】持ち物、家など、物質的な環境
【人生全般】人生に対して、生きがいや考え方

⑥感情を発散させる

最後のワークです。
そして最も大切なパートになります。

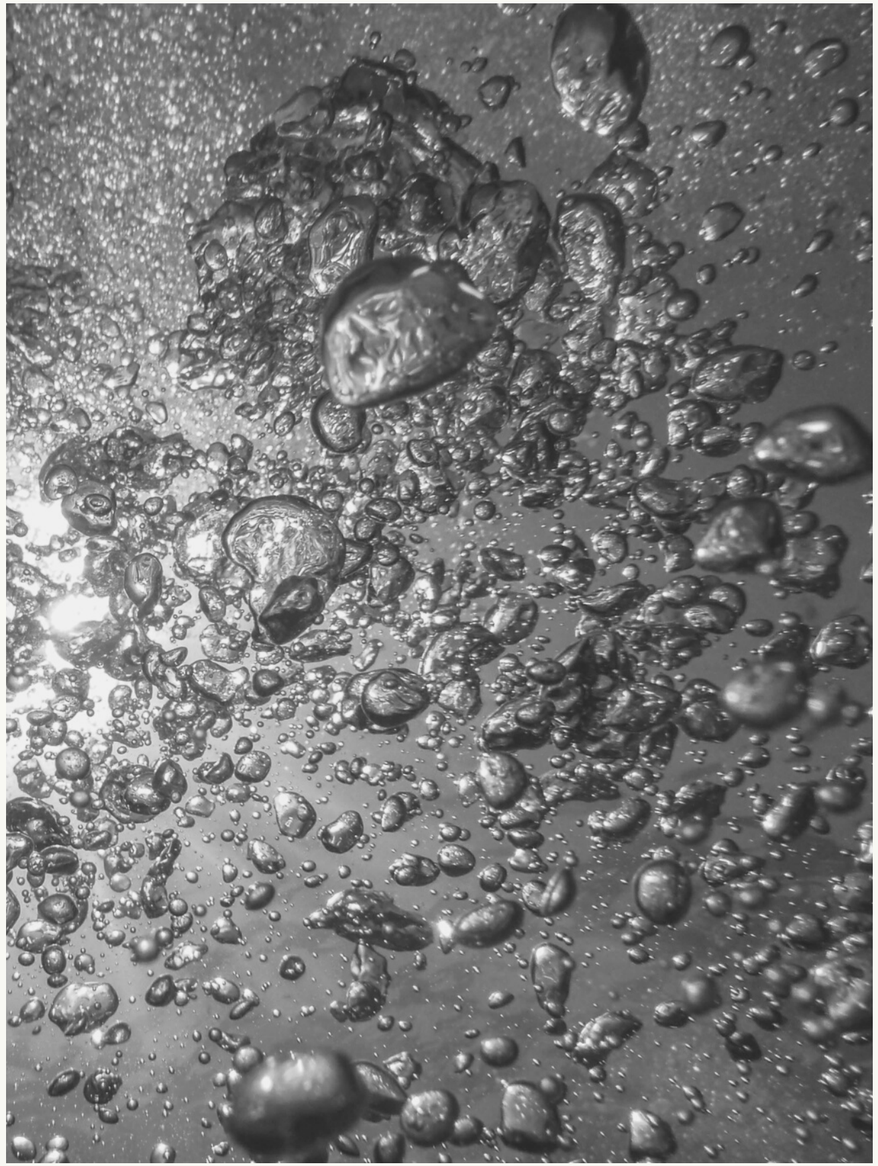
ここまでのワークを通して、
理解してきた自分の感情に
焦点を向けます。

「私にはこの感情があるんだ」と
受け取ることが、
感情を発散させることです。

感情を味わい切っていきましょう。

⑥感情を発散させる

「楽しみ、悲しみ、嫌気、怒り、恐れ」
などの感情を
日々私たちは感じて生きています。

しかし、このようにして
自分と向き合う時間がないために、
感情が滞り、
自己肯定感を下げてしまうことに
つながりやすいのです。

ここまで行なってきた
6ステップは1セットです。
繰り返し行うことで、
練習していくことで、
確実にあなたの自己肯定感は
高まっていきます。