



②短所をクリアにし、 肯定する

言語化した短所を肯定します。

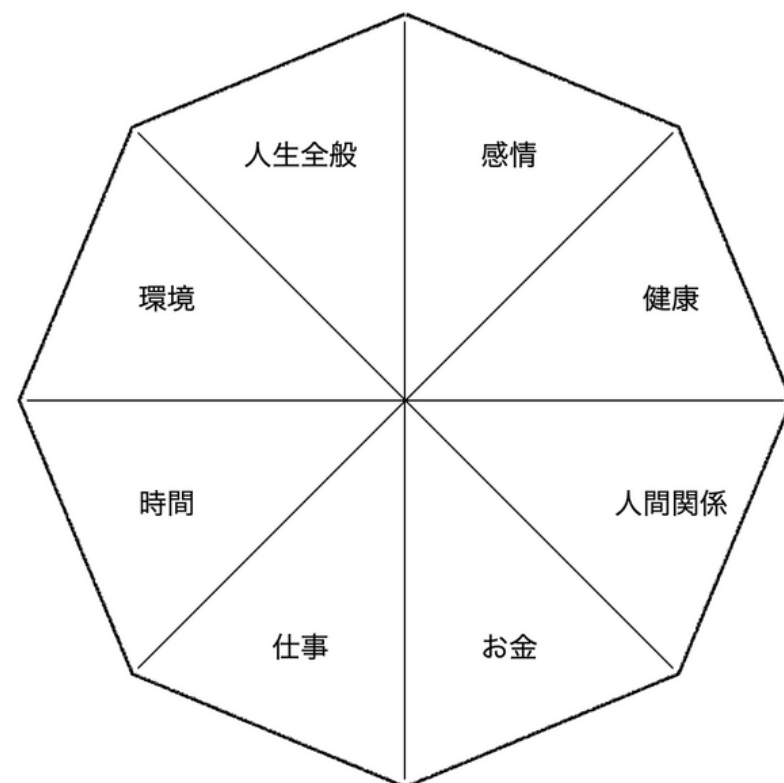
☆ポジティブシンキング

前向きに物事を考える思考方法

☆リフレーミング

ネガポジ変換だけでなく、
多角的に物事を捉える考え方

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

②短所をクリアにし、肯定する
言語化した短所を肯定します。

「①気付く」で出てきた
自分が自分に対して
どんな評価をしているか、の言葉を
あなたなりに肯定していきます。

ここも正解不正解はありません。

あなたなりの言葉にしていくことが
大切になっていきます。



②短所をクリアにし、 肯定する

今週も「①気付く」を続けていきます。

日常の中で出てきたネガティブな言葉やあなたの短所、悪いと感じてるところ、欠点やダメだと感じてるところなどを気付くたびに、肯定していくことにチャレンジしていきましょう。

いきなり全てできる必要はありません。少しずつトライしていきましょう。