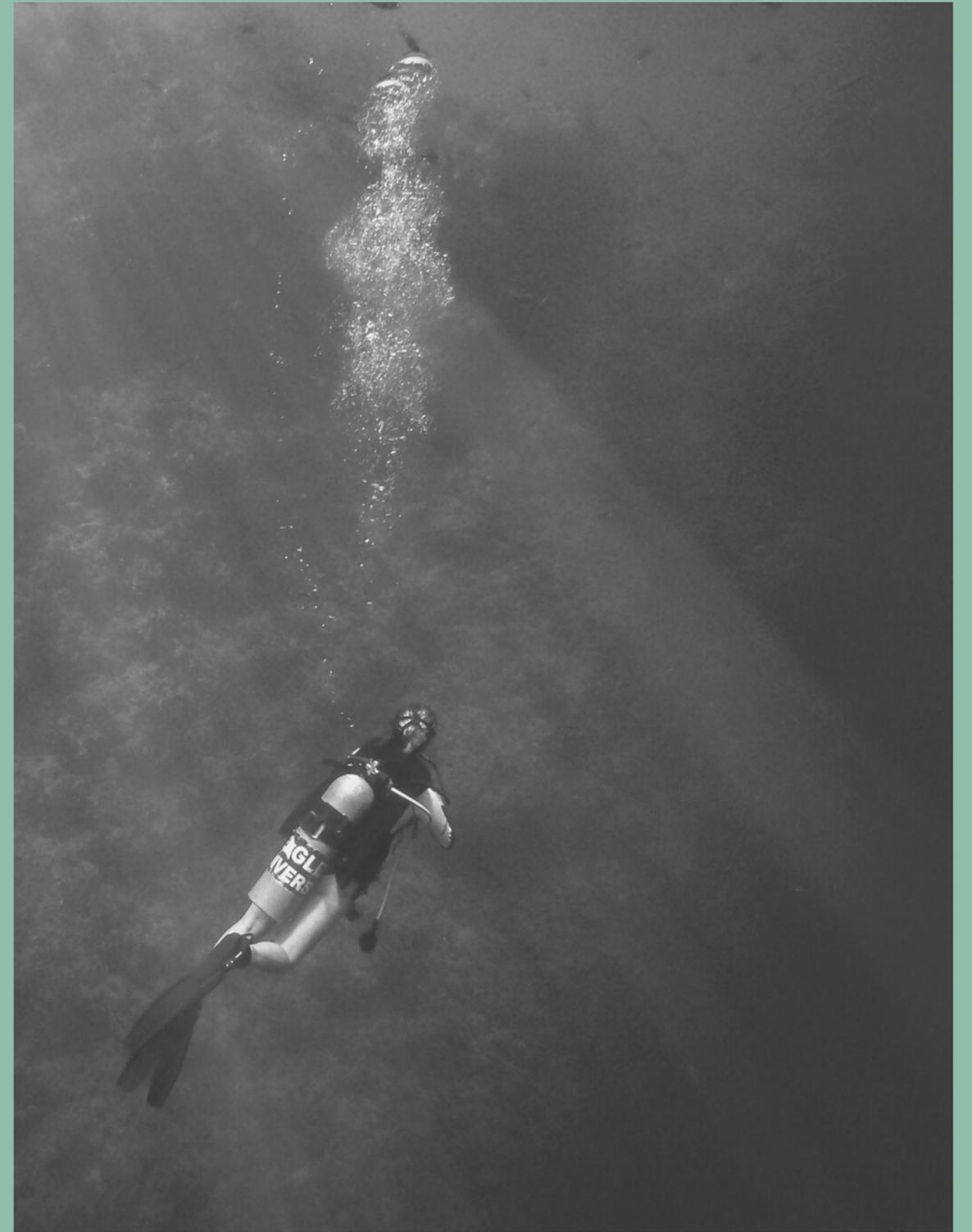


④ 「受け取る」 練習

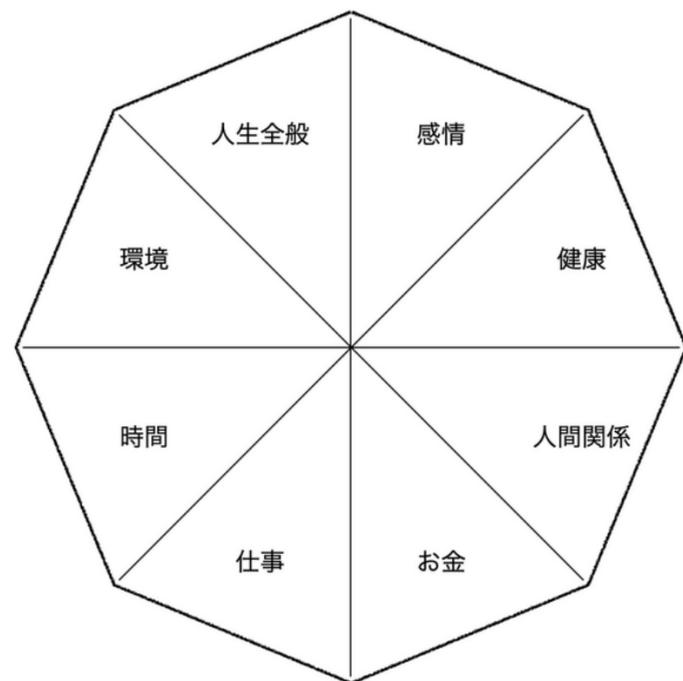
内観とは「自分の心の内側を観る」という意味です。

自分の過去を振り返り
自分の本当の姿を
深くみつめることによって、
今後の生き方に大切な指標を
見いだすことができます。

そして生活の仕方や態度にも
大きな変化が現われます。



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

④ 「受け取る」練習

ここまでは「気づくステップ」を
主に行なってきました。

今週からは「受け取るステップ」です。

今週までは今のあなたに対して
ワークシートに取り組んできました。

ここからは過去も見ていきます。

主にあなたにとって

「自己肯定感を低くする」部分を
書き出していきましょう。

書き出して、質問で焦点を変える。

これだけで大丈夫です。

④ 「受け取る」 練習

「あの時の体験は、私にとって〇〇だったんだ…」

「私は私のこと〇〇だと思ってたんだ…」

「私って〇〇だって感じてたんだ」

とあなたなりの言葉にして、
気づいていくことが、
受け取ることに繋がります。

今週は書き出した言葉をよく見て、

「これが私なんだ」と感じていきましょう。

