

現在を知る

いまどんな悩みが在りますか？

例：子供にイライラしてしまう 仕事
がうまくいかない

8つの項目

お金 仕事 趣味 人間関係
家族 パートナーシップ(夫婦・恋愛)
自分の性格 健康

悩み

- お金
- 仕事
- 趣味
- 人間関係
- 家族
- パートナーシップ
(夫婦・恋愛)
- 自分の性格
- 健康

嫌な人がいる

子供にイライラしてしまう

言い訳

だって、無視してくるんだもん

だって、子供が言うことを聞かないんだもん

理由

どうせ

何がきっかけでそう思うようになった？

- お金
 - ・何を失った
 - ・何をもらえなかった
- 仕事
 - ・何を言いたかった
 - ・何を繰り返し言われた
- 趣味
- 人間関係 小さいころから何をやっても駄目ねと言われていたから
- 家族
- パートナーシップ
(夫婦・恋愛)
- 自分の性格 一度言ったらやることと言われ続けてきたから
- 健康

どうせ私は不器用だし

どうせ私の言うことは聞いてもらえない

悩み 現実＝結果

言い訳＝愚痴

理由＝過去

どうせ＝原因

マイナス思考はマイナスを引き寄せる

マイナスをプラスに書き換える

どうせを良きイメージに書き換えよう

どうせ私は不器用だし → どうせ私は何をやってもうまくいく

どうせ私の言うことは聞いてもらえない → どうせ私はみんなに大切にされている

裏

表

※両方の自分を認めてあげること

頑張らなくていい！ダメな自分も認めてあげること！両方素晴らしい！