

ポジティブ感情採点

ポジティブ

この項目をやっていきましょう！

2週間感じるたび、毎日ほっていくと効果的です！

Q1.最近、よかったなと思ったことはどんなことですか？

Q2.その時、本当はどんな感情を感じましたか？

嬉しい 点

理由→

楽しい 点

理由→

幸せ 点

理由→

Q3.感じた感情を声に出して言った時、体のどこでどのように感じますか？

Q4.ノーマライゼーションで自分に言葉をかけてください。

Q5.ここまで、どう感じましたか？

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	