

本当の感情

ポジティブの感情の種類

第一感情

嬉しい、楽しい、幸せ

第二感情

安心、感謝、親しみ、期待…

ネガティブの感情の種類

第一感情

悲しい、寂しい、怖い

第二感情

怒り、不安、悔しい、むかつく、嫌だ、残念、恨み、軽蔑、劣等感、後悔、罪悪感…

第三感情

思考停止、めんどくさい、放心状態、パニック、失望、攻撃…

※心理学によって考え方は変わります

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"/>	