

感情採点の目的

各項目をやっていくことで5つの人格の中で「どうせ自分は上手くいく」という思い込みを育てるステップを踏んでいきます

<感情採点の目的>

- 1.自分の本当の感情に気づき、許せるようになること(フリーチャイルド)
- 2.自分が自分に共感できるようになること(愛ある親)
- 3.自分の感情のパターンや制限するビリーフに気づくこと(アダルト)

<ネガティブ感情採点>

- 4.自分が心地よさを感じる願いを自分に明確に言えるようになること(先生)
- 5.人生を変えるために今までと違う行動をとること(言いなりっこ)

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"/>	