

プルスアルハの 気づきのワークの ひとコマ

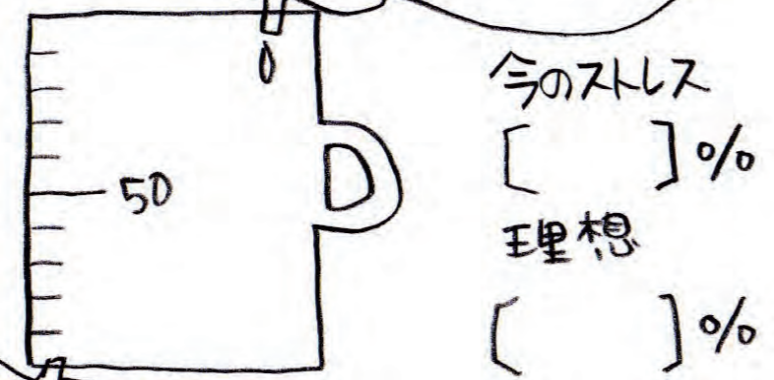


Point
 疲れていたり、ココロに
 余裕がないとネガティブ思考に
 なりやすくなります
 日頃から自分のクセを知っておいて
 早目にネガティブ思考から
 抜けだそう★

ストレスになっていること
 ・心配なこと・困りごと
 ・今問題と感じていること など

Step 1-②
 自分の考え方のクセ、持ちようを
 知っておく (例)

Step 1-①
 ストレスに気づこう
 客観的になるために
Point! 書き出してみる



たくさん見つけてみよう!
 安心すること
 好きな時間 楽しみ 「ホッとする」こと

Point
 ★気持ちにゆとりが
 ある時に
 少しずつ書いて
 ストックしておく
 いいですね。

<p>①</p>	<p>②</p>	<p>③</p>
<p>④</p>	<p>① 何でもかんでも自分に 結びつけていませんか? ② できていないことだけに 注目していませんか? ③ 白黒思考になって いませんか? ④ べき思考にとらわれて いませんか?</p>	