

自己共感



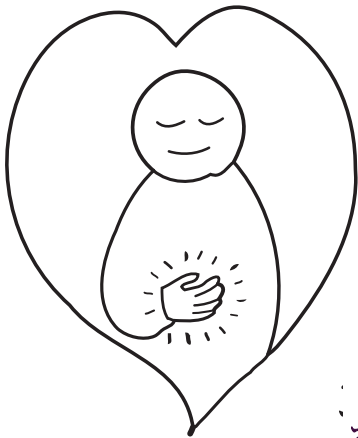
1. 思考—「最初に頭に触り、今ある（自分の）状況に導いた いきさつや自分の判断、解釈、信念について詳しく思い出してください。」

〜〜 そして、深呼吸をして！〜〜

2. 感情—手を心臓の上に置き、現在、体の中で肉体が感じる感覚や感情に名前をつけましょう。



〜〜 そして、深呼吸をして！〜〜



3. ニーズ—手を下げてお腹を触り、あなたが感じる体の感覚（感情）につながっている必要性に名前をつけてください。

〜〜 そして、深呼吸をして、心静かに。。。

4. お願い—手を広げて、全ての事を受け容れる。今つながっている必要性に行動を起こすお願いに名前をつけてください。

