

【セルフカウンセリング】

最近の自分についての悩みはどんなことですか？
または「まだだ…」「やっぱり…」「ほーら…」と言ってしまう生きクセ



その場面について
いつ
どのような場所で
相手はどんな人
他に気がついたこと

気持ち（感情）と考え（思考）、体に起きていること（発汗、動悸など）を分けてみましょう

その場面が浮かんでいるとき



どんな 気持ち ですか？

何を 考えて いますか

身体はどう反応していますか？

その感情が起きるとその思考になり身体はいつも同じ反応をしていませんか？

ある特定の出来事(刺激)に対して起こる特定の自動思考に気づくと、入りこむ前に気づけるようになります。
思考・感情・行動は特定の組み合わせがあります。自分の特定のクセを理解しましょう。

別人になって反論するとしたら

※その考えが浮かんでいる時、別な私ならこう考える

別人の反論なら この話の最後に何が起こると思いますか？
あなたはどのような気持ちになると思いますか？