

書き出して心を整理してみましょう

① 今、あなたが抱えている悩み・不安・心配・症状・問題は何でしょう？

①-2 ①で書き出したものを、縦に並べてみてください。

問題などが多いようでしたら、5つくらいにしぼり、縦に並べてみましょう。

② 今、思い通りにしたいのに思い通りにならないことは何でしょう？

③ このワークの中で解決したい自分の問題は何でしょう？

④ このワークの後で、あなたは怎么样了か？

(「～している」「～しているかも」「もしかしたら～しているかも」という表現にする)

例) 幸せになっている。年収 1000 万稼いでいるかも。もしかしたらオリンピックに出ているかも。