

セルフコーチング

きっかけとなった出来事を書く



あらためて感情をたしかめる

	怒り 	悲しみ 	不安 	嫌悪 	怖れ 
0～20					
21～40					
41～60					
61～80					
81～100					

思っていることを素直に書く

ここまで書いたものを眺め、感じたことを書く

小さなできることを書き、やってみる

