

自分を否定する考え方をしてしまうとき
ネガティブな考え方をしてしまうとき
にやるワーク

【ステップ1】 自分のネガティブを紙に書く

【ステップ2】 どんなメリットがあるかを考える

【ステップ3】 本当にこのメリットをほしいの？
このメリットを得続けたいの？
と自分と相談する

【ステップ4】 「だったらやっぱりやろうよ」
と言ってあげる

【ステップ1】

自分のネガティブを紙に書く

記入例)

私はどうせ愛されないし

私は何をやってもうまくいかないし

だからまた愛されないんだ、うまくいかないんだ

だから言いたいことも、本音も言えないんだ

【ステップ2】

どんなメリットがあるかを考える

記入例)

私はどうせ愛されないし

私は何をやってもうまくいかないし

だからまた愛されないんだ、うまくいかないんだ

だから言いたいことも本音も言えないんだ



これ以上行動しないことで傷つかないで済む

これ以上行動しないことで失敗しないで済む

【ステップ3】

本当にこのメリットをほしいの？

このメリットを得続けたいの？

と自分と相談する

記入例)

私はどうせ愛されないし

私は何をやってもうまくいかないし

だからまた愛されないんだ、うまくいかないんだ

だから言いたいことも本音も言えないんだ



これ以上行動しないことで傷つかないで済む

これ以上行動しないことで失敗しないで済む

【ステップ4】

「だったらやっぱりやろうよ」
と言ってあげる

記入例)

私はどうせ愛されないし

私は何をやってもうまくいかないし

だからまた愛されないんだ、うまくいかないんだ

だから言いたいことも本音も言えないんだ

だったらやっぱりやろうよ