

嫌なパターンが起きなくなるワーク





イラッとした！

モヤッとした！

誰かや何かに嫌な気分させられた



何をされた感じがしたのか？



無視された



誰かや何かから感じた



自分が別の誰かに感じさせていないかな？

※対象者が本当にいなければ「自分は無視された」  
という経験はしていないはず

無視された



誰かや何かから感じた



自分が別の誰かに感じさせていないかな？



対象者に心の中であやまる

ごめんなさい。あのとき、本当はなんだか自分が  
負けてる感じがして、悔しくて無視しちゃったんだ



「素直にあやまる」を一生懸命やる

※これがちゃんとできると、自分がモヤッとした  
嫌なパターンが起きなくなってくる