

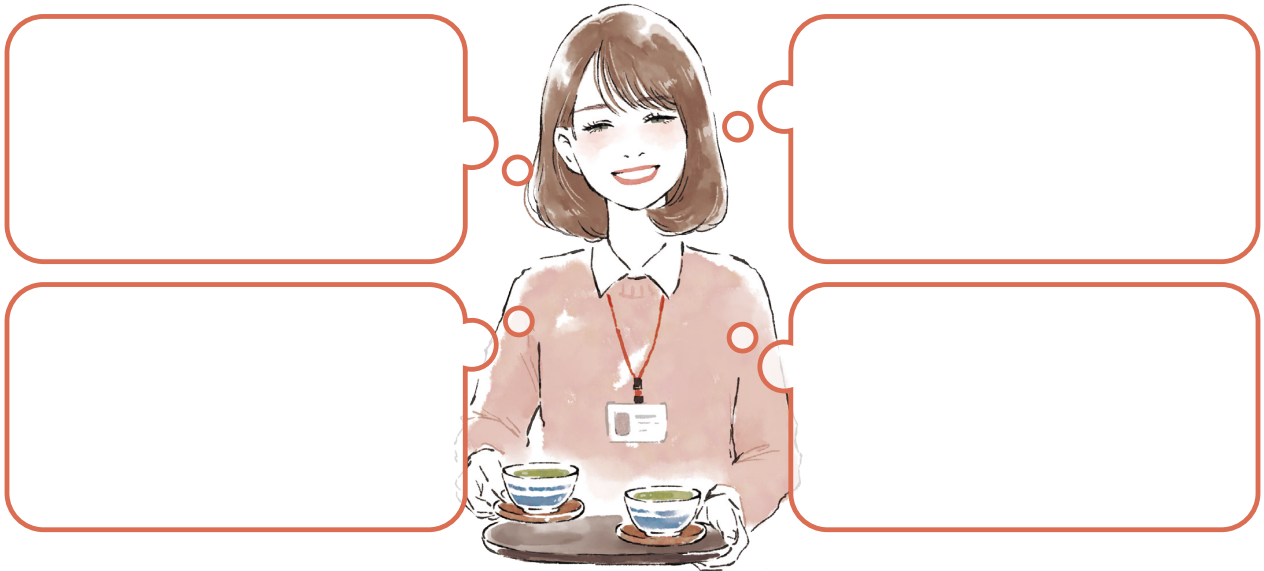


実践講座

2022年10月

オーダーを出す前に チェックしたいこと

🌸 日常の中で小さな不満や我慢していることはないですか？今をおざなりにしていないかチェックしましょう。



上に書き出した日常の不満や我慢していることを一つ例にとって細分化し、
オーダーに変えていきましょう。

◆ いつ、どんな状況で、誰に、何をされましたか？何が起こりましたか？

◆ その時あなたはどんなふうに感じましたか？

◆ その感情をさらに掘り下げてみましょう（例：何がどう嫌だったのか？どうしてそれに腹が立ったのか？）

◆ 今までに似たような出来事がありましたか？

◆ どうなったら嬉しいですか？

※この問いかけの繰り返しで自分に興味を持つことや、まだ気づいていない未来の可能性の発見（非言語領域Bの言語化）につながります。