



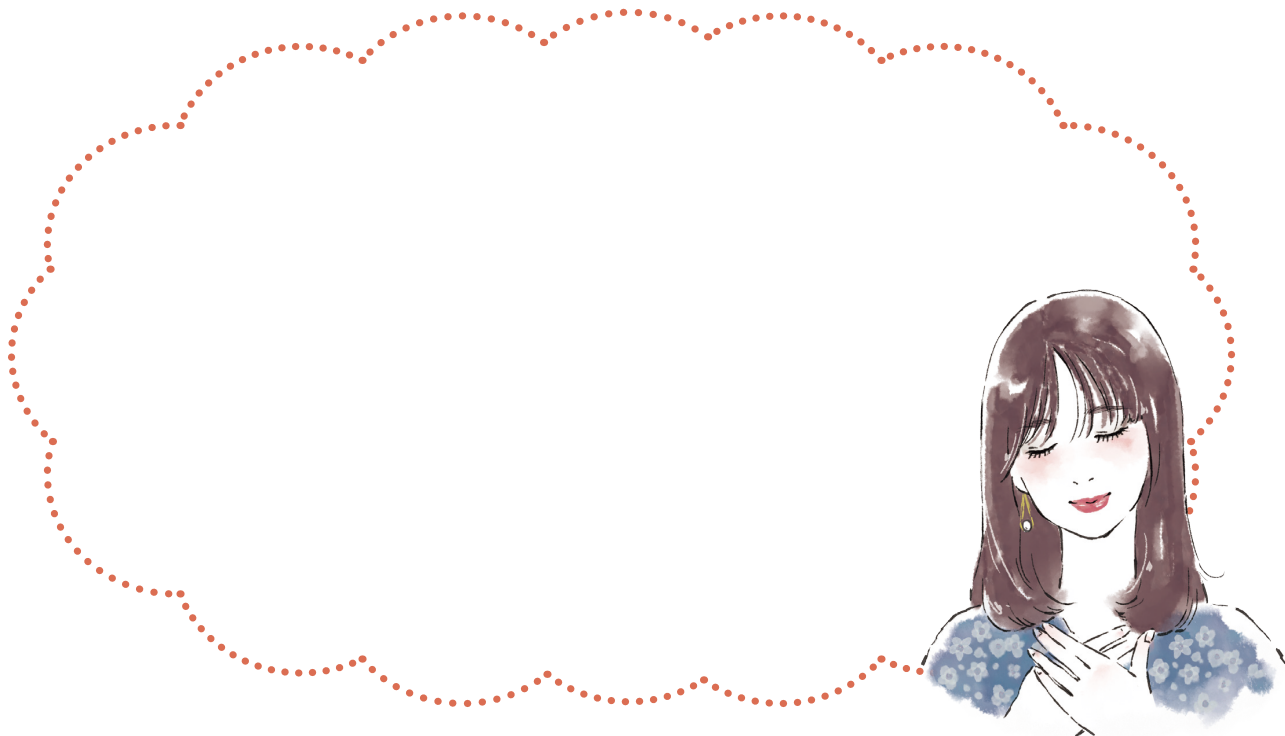
実践講座

2022年10月

溺愛が叶う“ご自愛”の 決定版

✿ あなたが今、自分を大切にするためにしていることを書き出してみてください。

自分を大切にするためにしていること



✿ あなたのご自愛は①～④のどのあたりだと思いますか？
仕事、恋愛～などジャンルごとの違いや気づいたことがあれば書いてみてください。

- ① 叶わない（自分を大切にすることを意識していなかった）
- ② 準備（自分を守るための言動が多い）
- ③ 叶え始める（自分の可能性を信じて見守るような意識が増えた）
- ④ 自動操縦（自分を信頼しきっている）

※今のご自愛の状態を知った上で、さらに①→④まで進んでいくためのご自愛を意識してみましょう。