



# 基礎講座 08(3-2)



より効果的に現実を変えることができるオーダーを出すため  
それらの材料になる感情への理解を深めていきましょう。

🌸 最近どんなシチュエーションでポジティブな感情を感じましたか？

---

🌸 最近どんなシチュエーションでネガティブな感情を感じましたか？

---

🌸 繰り返しているネガティブな事象があれば書き出しましょう

Yes ・ No

➡ Yes の場合、どんなオーダーを出すための出来事に感じますか？

---

今までに感じたことのある感情をリストアップしましょう

## 感情サンプル

興奮、平穩、安心、面白い、喜び、憎悪、反感、嫌悪、苦手、苦惱、絶望、落胆  
無力、挫折、残念、恐怖、パニック、不安、緊張感、怨み、激昂、苛立ち

※参考:Atlas of Emotion 46 種類の感情より一部抜粋

感情	感じたシチュエーション