

基礎講座 9

感情とのお付き合いの仕方	抽象化と具体化
(1) 出てきた感情を言語化	(1) いいなと思ったものをもの (現実世界で見たサンプル)
(2) 出てきた感情や心が揺れることを嫌わない	(2) それの何がいいのかを抽出
(3) その感情や心の揺れの「存在」を許可する	(3) 2は何から来ているのか？ (仕組みや抽象度を上げた捉え方)
(4) 存在を許可すると消える	(4) 3を実現させたらどうなるか？
(5) オーダーする	<hr/>