

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/> |