

《恐怖心を和らげるワーク》



「3ステップ」で、恐怖心を和らげていきます。

①あなたが「怖い」を感じるものや場面を書き出してみま
しょう。

②それが「怖い」と感じるのはなぜでしょうか？その理由をできるだけ具体的に書いてみてください。

③その中にもし「根拠のない決めつけ」があれば、その上に打ち消し線を引きます。

その後、残った項目に対して「今できること」を5つ考えてみましょう。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤