



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



第 15 回 回避行動を手放す

回避行動を手放すために自分にはどのような治療や練習が一番必要だと感じますか？

自分で治療や練習に挑戦したことはありますか？どんな時にうまくいかないと感じますか？これからマインドフルネスとセルフコンパッションを活用して解決していきましょう。
