



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



2021  
**PENERS**  
WITH YOUR WHOLENESS

## 第4回 慢性不安と自己批判が悪化させる

これまでネガティブ感情に対して、ポジティブ感情で対抗したことはありますか？

どのようなネガティブ感情に対して、どのようにポジティブに考えて対抗しましたか？

---

---

---

---

その結果ネガティブ感情はどのように戻ってきましたか？

---

---

---

---

これまで自分に対して、どのような言葉で自己批判してきましたか？

---

---

---

---