



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



第 5 回 注意訓練法

これまで気づかないうちに強いネガティブ感情に陥ったことはありますか？不安が連鎖して、大きな不安になったことはありますか？それはどんな不安ですか？

普段のルーティンワークで気づいたら他の事を考えて、ネガティブ感情に陥ってしまうことはありますか？そのルーティンに集中できていないと感じますか？

注意集中力が身について、ネガティブ感情に陥ったことに気づき、認めることができたとして、ネガティブ感情に対して、どのような言葉で切り替えができるでしょうか？
