



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



## 第 21 回 不安を減らす

普段どのようなネガティブ感情に悩まされる事が多いですか？そのネガティブ感情にマインドフルネスに加えて、脱フュージョンしてみましょう。

---

---

---

---

ネガティブ感情に対して、マインドフルネス→脱フュージョン→セルフコンパッションと心の処方箋を施すとどのような感じがしますか？ネガティブ感情に対する抵抗は弱まるでしょうか？

---

---

---

---

どのように脱フュージョンを行いますか？客観的な表現で言い直しますか？キャラクターボイスにのせますか？お気に入りの方法を見つけてみましょう。

---

---

---

---