



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



第 22 回 症状を緩和する

これまで不安が連鎖して、症状が大きくなった事がありますか？どのような不安が続いてしまったでしょうか？

今度不安が連鎖しそうになった時、どんな方法でマインドフルネスに戻る事ができるでしょうか？

今回紹介した方法以外にもマインドフルネスになれる方法がありますか？爪をもむ、アロマをかぐ、音楽をかける・・・自己流マインドフルネス方法を考えてみましょう。
