

## セルフコンパッション

これまでどんな時に、どんな言葉で自分を批判してきましたか？特に自分が感情的になってしまいやすい苦しい場面を思い出してみましよう。

---

---

---

---

まずは自己批判にマインドフルネスになってみましよう。自己批判の言葉に今はどんな違和感を感じますか？的外れだと思えますか？

---

---

---

---

次にセルフコンパッションを自分に与えます。あなたと同じ苦しい場面におかれた友人を想像してみましよう。その友人にどんな言葉をかけてあげたいですか？

---

---

---

---

## セルフコンパッション

自己批判の代わりにセルフコンパッションを与えると、自分の心にはどのような違いがありましたか？少しでも安心感やイライラが減った感じがあるでしょうか？(大きな変化でなくとも大丈夫です。学んだ習慣を続けていくことで大きな変化になっていきます)

---

---

---

---

どんな場面のどんなネガティブ感情に対しても、マインドフルネスとセルフコンパッションで対応していきます。他にもよく起こりやすい場面とそれに伴う自己批判を思い出して、どんなセルフコンパッションな言葉をかけてあげるか決めておきましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---