

## 不安への捉え方が変わる

OPENERS を通して不安に対するイメージはどのように変わってきたでしょうか？

---

---

---

---

OPENERS を通して不安がやってきた時の自分の対応、反応はどのように成長したでしょうか？(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)

---

---

---

---

不安への囚われを少なくするために、今後続けていく習慣を書き出してみよう。

---

---

---

---