

不安を緩和する

普段どのようなネガティブ感情に悩まされること、フュージョンしてしまうことが多いですか？そのネガティブ感情に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脱フュージョンをすると、どのような感じがしますか？ネガティブ感情への抵抗が減ったり、他人事のように感じたりと緩和されますか？

6つの脱フュージョンの中で、一番やりやすそうなもの、効果があったものは何でしょうか？全て行う必要はありません。自分のお気に入りの方法でやっていきましょう。
