

## 自分にかける言葉を変える

どのような慢性的な不安や自己批判に悩まされていますか？

---

---

---

---

上記のネガティブ感情に対して、ポジティブ感情で無理に対抗したことはありますか？

---

---

---

---

その結果ネガティブ感情はどのように戻ってきましたか？

---

---

---

---