



理想的な「未来の1日」を想像しよう

・朝、どんな気分で目が覚めますか？

・家族とはどんな表情でどんな会話をしますか？

・通勤する時はどんな気分ですか？

・仕事に取り組む姿勢はどうですか？

・職場にいる苦手な人には、どのように対応していますか？

・困難にぶつかった時、どのように対応していますか？

・自分の意見を主張しなければならない時、どんな伝え方をしていますか？

・昔のあなたと比べて、どんな部分が変わりましたか？

・なぜ、その変化を起こせたのでしょうか？

・家族や友人は「怒り」をコントロールできるようになったあなたに何と一言してくれませんか？

・寝る前は、どんな気分ですか？

・「怒り」に問題を抱えていた頃の自分に何とアドバイスをしてあげますか？