



怒った方がいい場面

1. あなたの権利を守る

精神的な権利

物理的な権利

第三者の権利

2. 自分を奮い立たせる

3. 本気さを伝える

コングルエント…思考、言動、行動、感情が

一致していることを伝える。

100%出し切って主張したら、後は引きずらない。

怒りに飲み込まれてはいけない。

TRINITY
THERAPY