



自分を 正直に表現するための 貴重なスキル

「悩む」とは、自分の人生の情報を整理すること。

あなたの悩みはどのようなものだろうか。

人生の悩みをテンポよく、意義のある形で深め整理しよう。楽しみ、喜び、願望、ずっと抱えていた恨みや恐れなどを書き出し整理しよう。

あなたの心が喜ぶのはどんな時だろう。

苦しみの感情はあなたの行動の邪魔をするからだ。

あなたのハートは方位磁石のようにいくべき道を指し示す。

さあ、冷静さを取り戻すために、心の赴くままに、ただ、書き出し続けるよう。自分の感情をはっきり認識すると、感情にそれほど圧倒されなくなる。

感情の嵐という不意打ちをくろうことは少なくなる。

無視していた感情を自覚するようになると対処しやすくなるからだ。さあ、書き出し、自覚し、手放そう。

自分を正直に表現するための必要な整理整頓だ。

TRINITY
THERAPY