

YSメソッド前後の変化の発見

F01

○箇条書き ○左と右対応

YSメソッドを始める前	現在
(例) ・夜、眠れなかった。	・眠れるようになった。
<p> 以前の強い不安 パニック発作があった 希死念慮があった カラダが重くしびれた シアターが億々だった 食欲がなかった 食事が作れなかった 味覚が悪かった 寝むけがひどいおぼれた ぼんやりが多かった 焦燥感があった 他人の感情や意見に動揺 犬の散歩ができなかった 車の運転ができなかった 母に対する罪悪感 彼氏に対する怒り いつもすく悲しかった カラダが冷たい 歌や音楽演奏ができなかった 自分もいれ喜んでいた 他人から孤立していた カラダの痛み </p>	<p> 不安がなくなった パニック発作がなくなった 希死念慮がなくなった カラダが軽くなり楽になった シアターが楽しめるようになった 食欲がある 食事が作るのが楽しい 味覚が良くなった 活動や行動できるようになった ぼんやりがなくなった 焦燥感がなくなった 他人の感情や意見に動揺がない 犬の散歩ができるようになった 車の運転ができるようになった 母に対する愛と感謝 彼氏に対する怒りがなくなった 笑顔が多くなった カラダが芯からポカポカ 自然と歌が歌えるようになった 自分が楽しく感じている 笑顔の自分自体に確信と満足 カラダの痛みがなくなった </p>