

ウォームアップエクササイズ

「過去は変えられない」という言葉を聞いたことがあるかと思います。

本当に過去は変えられないと思いますか？

もし、過去が変えられるとしたらどう思いますか？

Step 1 : 「できなかったこと」についてネガティブな思いを洗い出してみる

Q1. 現在や過去において「あの時できなかった」ことについてネガティブな思いをしていますか？

その出来事とその感じたことについて3つほど書き出してください。

◎1

◎2

◎3

Step 2：過去のネガティブな出来事を違った視点から見直す

Q2. Q1で洗い出した「できなかったこと」は

もしその時にどう対処していればうまくいったと思いますか？

それぞれの出来事について考えてみてください。

◎1の出来事

◎2の出来事

◎3の出来事

Step 3：そのネガティブな出来事を感謝に変え未来へ活かす

Q3. Q1で起こった出来事は見直してみて改めて何に気づかせるために起こった出来事だったと思いますか？

そして、その出来事に感謝できる点がありますか？

気づいたことをこれから先どう活かしますか？

◎1の出来事

◎2の出来事

◎3の出来事