

## ウォームアップエクササイズ

過去でも最近でも、ネガティブな出来事がありましたか？

(怒り、悲しみ、罪悪感、恥ずかしいなどネガティブに感じたことです)

その出来事を笑いに変わってくださいと言われたら正直どう思いますか？

笑いに変えることができますか？

## STEP 1 そのネガティブな出来事を今の時点ではどう見ているか

Q1 ウォームアップエクササイズで出したネガティブな出来事が起こった時、正直、どう思いましたか？

Q2 その出来事が起こったことは何が原因だと思いますか？

Q3 その出来事を起こしてしまったことで、自分で自分のことをどう思いましたか？

STEP2 その出来事は何のために起こったか。ただのネガティブに終わらせるのか、それとも…

Q4 STEP 1 であげたネガティブな出来事にポジティブな側面はありそうですか？

Q5 改めてお伺いします

STEP 1であげたネガティブな出来事の中に何のために起こった出来事だといえそうですか？

何を自分に気づかせる出来事だといえますか？

### STEP 3 ネガティブを感謝に変えてこれからに活かす

Q6 Q5 で得た気づきはこれからどんなことに役に立ちそうですか？  
どう役に立てますか？

ビジネス面

プライベート面

金銭・収入面

健康面

対人関係面