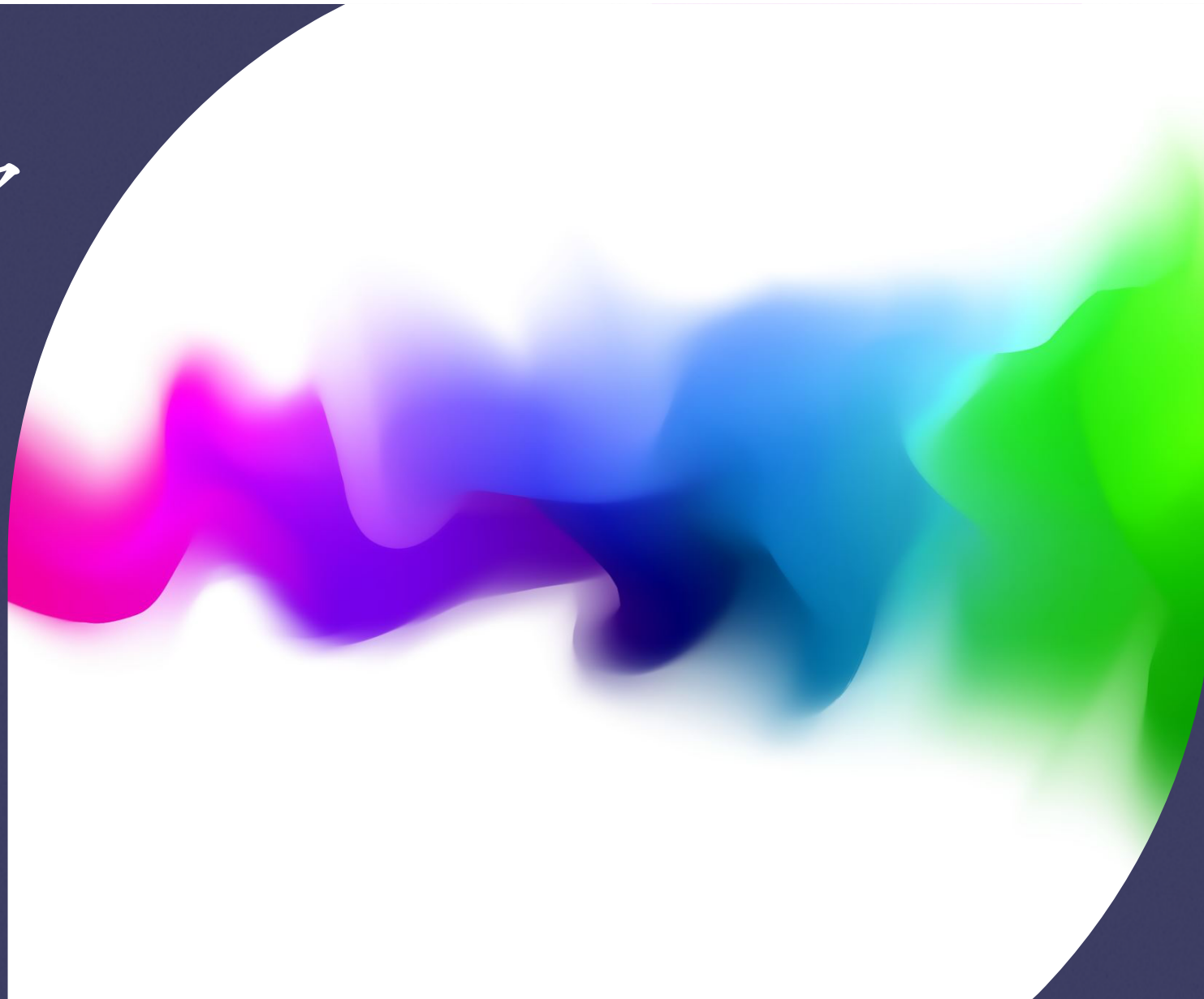


心のモヤモヤ 整理術 講座

中医ライフセラピスト
アカデミー

2025_1



嫌な出来事が起こったら

感情的

- 1 ショック、怒り、悲しみ（数日）
- 絶望のフェーズに長く留まりすぎないのがコツ！

点検

- 2 出来事の嫌な部分を抽出する
- 自分を反省したり責めたりしないのがコツ！

希望

- 3 2の反対側の条件を抽出
- 「私は本当はこういう生き方をしたい」という書き方◎

信じる

- 4 3の状態は絶対に叶うとうい前提で 改善のアイデアを出す
- リラックスして行うのがコツ

相談

- 5 4の状態から湧いたアイデアを、誰かに話す
- 成功している先輩やメンターなど

行動

- 6 調べたり、覗いたり、素早く手を動かす
- 失敗を恐れなくて少しだけトライ