

感情のジェットコースター

体のどこで感情を感じますか？

今日はどんなことを感じましたか？

愛情

信頼
やさしさ
夢中
感謝

アタッチメント
(情緒的な絆)

力
欲望

怖れ



心配
不安
麻痺
罪悪感
はじらい
恥ずかしさ

驚き

恥ずかしさ
喜び

楽しみ

幸せ
リラクゼーション

すべての感情を感じてもいいですか？

嫌い

嫉妬
怒り
苛立ち
恥
屈辱
イライラの欲求不満

今、どう感じていますか？

感情はあなたにどのような影響を与えますか？

感情はどのような思考を呼び起こしますか？

退屈
さみしさ

悲しみ

気だるさ
憂鬱
失望

なぜ、そう感じてしまうのでしょうか？