



拡張形成理論については、
第2回目で勉強しました。
忘れちゃった人は
是非復習してくださいね。

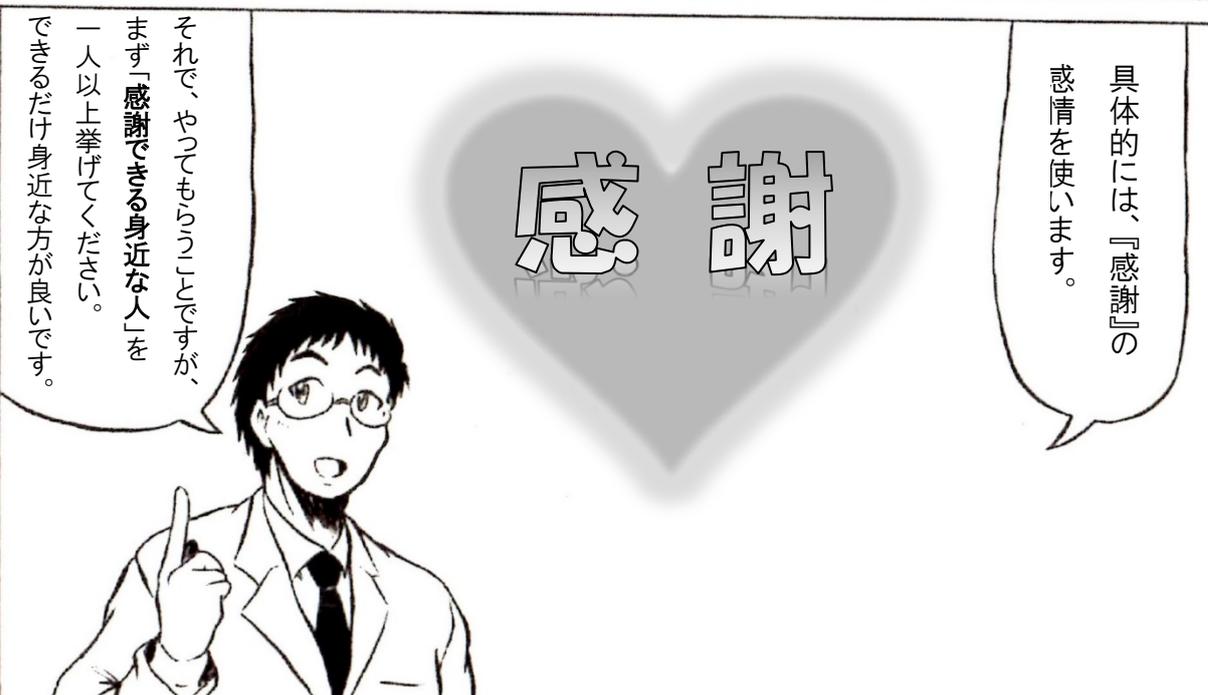
ポイントは、
ポジティブ感情は、
ネガティブ感情と
違って、

「意識して気づいたら
としないと流れ出て
いつの間にか」という
点です。



最終回では、湧いてくる
ポジティブ感情を待つだけでなく、自分
から積極的にポジティブ感情を出して、
それとセットでポジティブな認知や行動を
してみたり、

心地の良い身体感覚に
素直に浸ってみたりする
とこのことをやります。



具体的には、『感謝』の
感情を使います。

感謝

それで、やってみようと思いますが、
まず「感謝できる身近な人」を
一人以上挙げてください。
できるだけ身近な方が良いでしょう。