

幸せになるための思い込みチェックシート(1) @shishunki.com

手放せない子どもへの「期待」

↓ その期待が果たされないと、どんな困ったことが起きますか

↓ それから、どんな困ったことが起きますか

↓ それから、どんな困ったことが起きますか（思い込みが出てくるまで）

この“思い込み”は今でも必要ですか？他の方法があるとすれば何でしょう

その期待を手放すと、どんなことが起こりますか？

あなたに

お子さんに

そうすると、「幸せ度」はどれくらい上がるのでしょうか

あなた	%	⇒	%	お子さん	%
⇒	%				