

笑み育ワークシート

© 井上きき

- ① 起こった出来事は？
(考えたことは書かず、
事実のみを書くようにする)



- ⑤ ④のような考えを握る原因
となった過去の出来事は？

- ⑥ ⑤のとき、何を感じていたか？

- ③ 痛みを感じ切る
インナーチャイルドに共感するように
⑦ 痛みを感じきりましょう
「そっか、そうなんだね、わかったよ」

笑みママ



インナーチャイルド

思考さん



- ⑨ 苦しんでいるインナーチャイルド
に伝えたい愛のメッセージは？

- ④ ②の感情がわいた理由は？
どんな否定的で完璧主義的な
考えがあるから？

- ⑩ アファメーションで新しい真実を握る
(新しく握り直したい考えは？)

- ② どんな感情？
カラダの感覚は？

- ⑧ どんな思い込みを⑤や⑥のとき
に握ったのか？
「Aは絶対にBだ」とか「Aは絶対に
Bではない」のような 100%の考え

- ⑪ 本来あなたが欲しかったのはどんな世界？
(他者は変えられません)



- ⑫ そのためにどんな行動を取る？