



自分を責めずに生きる力

～セルフ・コンパッションで心を整える～

in Ciel bleu



「つい自分に厳しくしてしまう」

「他人には優しくできるのに、自分には厳しい」

そんなあなたへ

心理学の研究に基づいた

“セルフ・コンパッション”を、

ワークを通して体験してみませんか？

////////////////////////////////////

① セルフ・コンパッションとは？

② 体験ワーク「思いやりの手紙」

③ セルフトークの書き換え



※最後に、マインドフルネスで締めくくります

////////////////////////////////////

日時：2025年11月26日（水）

13時30分～14時30分

場所：シエルブルー 2F



※ 参加の申し込みは、シエルブルースタッフまで