



ぐるぐる思考 回復マップ



こんなことはありませんか？

- ・寝る前に同じことを何度も考えてしまう
- ・「嫌われたかも」とすぐ思ってしまう
- ・0か100で考えて落ち込む
- ・考えすぎて疲れてしまう
- ・もうこのぐるぐる、やめたい…

ひとつでも当てはまったら、この時間は
あなたのためのものです



<この講座でやること>

- ・ぐるぐるの正体をやさしく知る
- ・「事実」と「解釈」を分けてみる
- ・自分専用の“回復マップ”をつくる

<持ち帰れるもの>

- ・ぐるぐるに飲み込まれにくくなる感覚
- ・強い日に使える小さな回復行動
- ・何度も使える「わたしの戻る地図」

3月27日 金

13:30~14:30

ポジティブ思考を押しつけません。
話さなくても大丈夫です。
安心できる少人数で行います。

開催場所：シエルブルー

(申込方法) スタッフまでお知らせください