

## 【幸運体質に永久変換】

# 「イヤな感情を消していくワーク」

イヤな感情は消そうと思っても、なかなか消えないものです。そして、消そうとすればするほどに、もっと嫌な感情に囚われて、さらに悩みを深める事にもなりかねません。これからお伝えするワークをしていただくことで、嫌な感情がだんだん消えていきますので、ぜひ毎日やってみてください。

1. 紙を用意します。コピー用紙でも、チラシの裏でもOKです。
2. その紙に、ひたすら頭に思い浮かんでくることをすべて書き出します。  
(例) 子供、イライラするー、上司、腹が立つー、だんなムカツクー。  
眠いな。昨日嫌味言われたな。なんでいつもああなんだろう。あの人元気かな。  
今日は天気悪いし、会社行くの嫌だな。あの上司、ホント最悪。山田さんに誘われたけどいきたくない。あともう少しで週末だわ、嬉しい。映画見に行こうかな。アクション映画がいいな。など。
3. 1枚の紙がうまれば終了です。書きたかったらもっと書いてもいいです。毎日同じ思いが出てきても大丈夫です。
4. そして、その紙は破って捨てるか、シュレッダーにかけてしまいましょう。
5. これを毎朝、繰り返していきます。

慣れれば、数分でできることなので、ぜひ継続してくださいね！