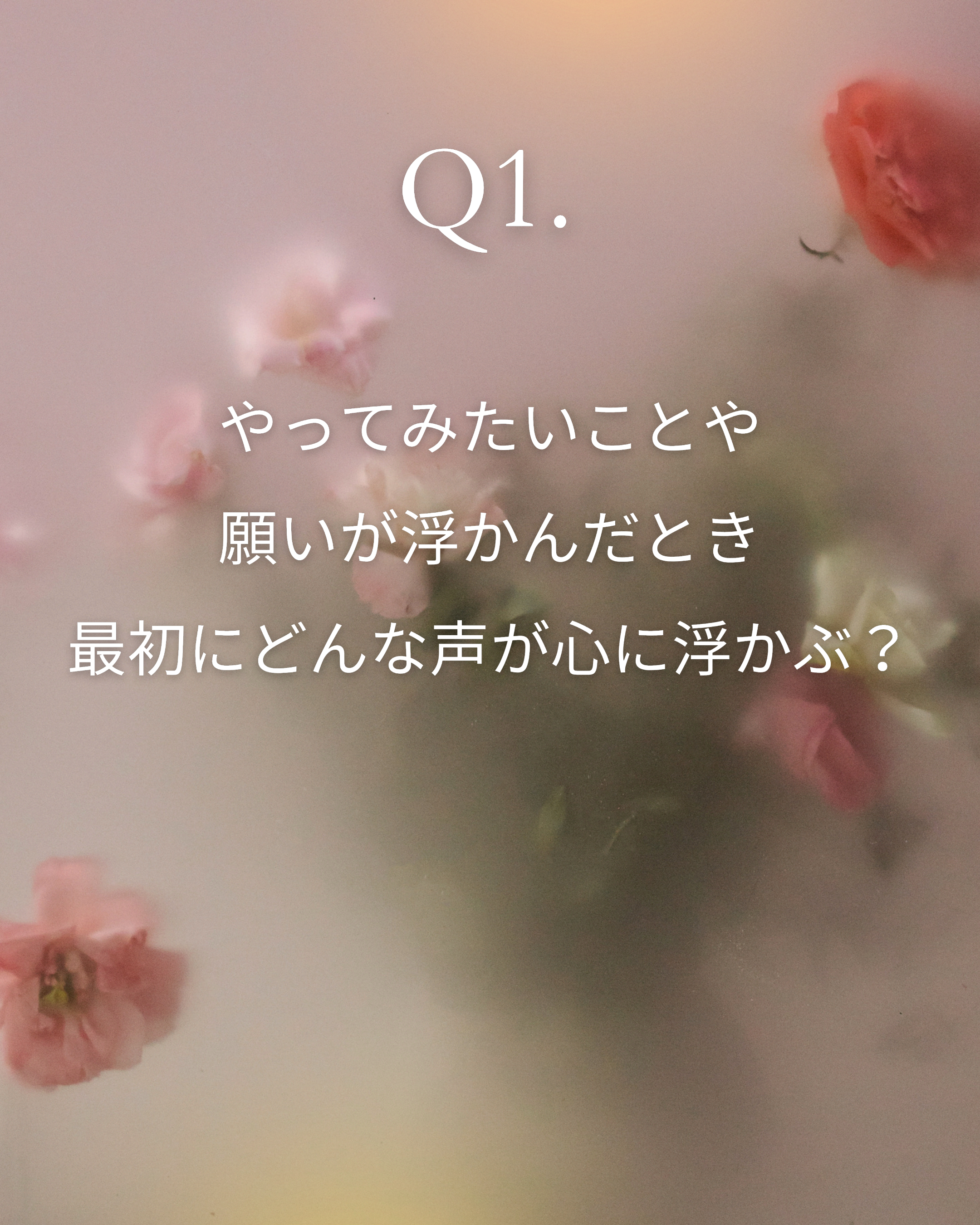


P RESENT

妄想みらいを信じられない「思いこみ」





Q1.

やってみたいことや
願いが浮かんだとき
最初にどんな声が心に浮かぶ？

EX.

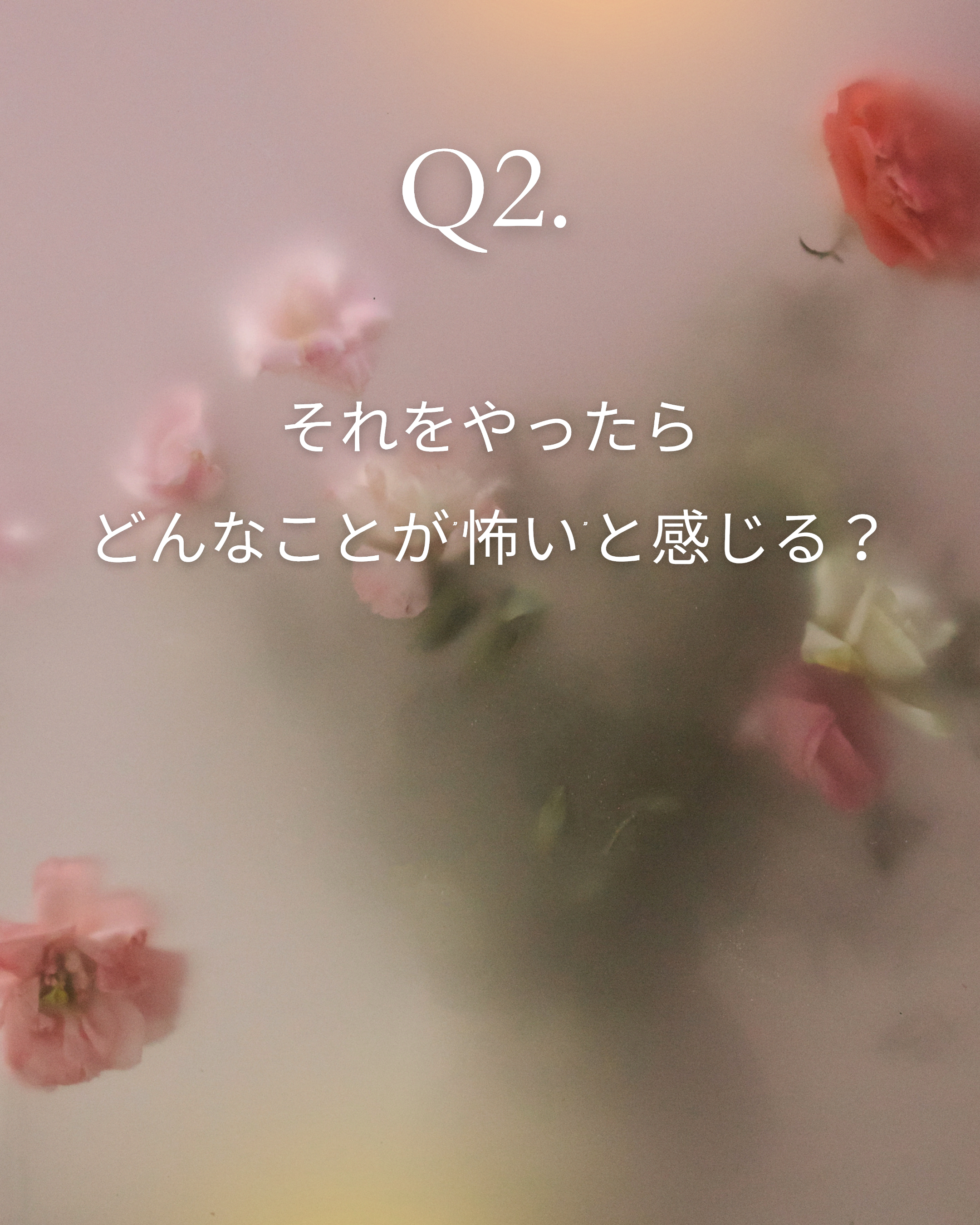
「ムリかも」

「どうせ失敗する」

「お金がないから」

「私なんて」





Q2.

それをやったら
どんなことが怖いと感じる？

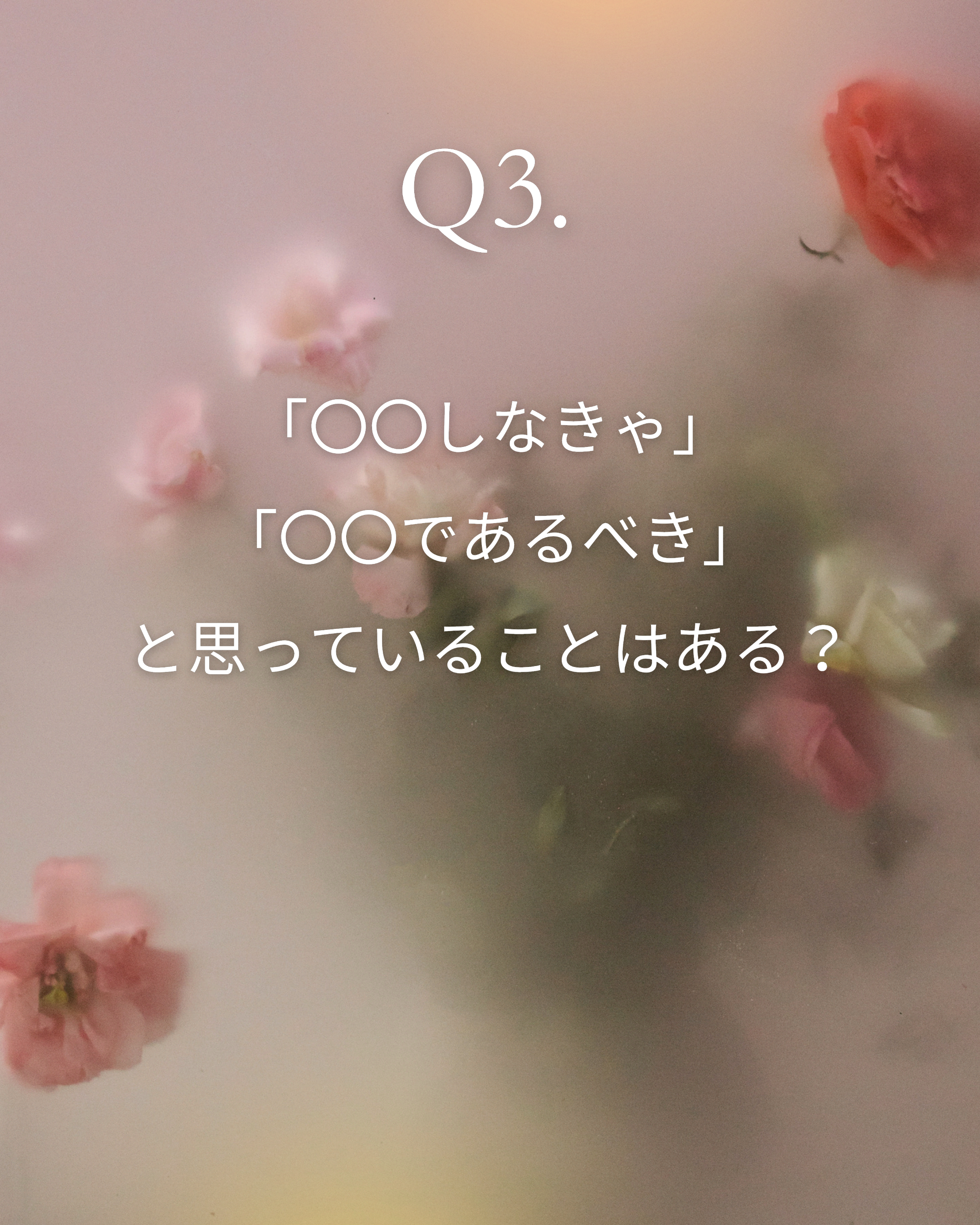
EX.

「失敗したら恥ずかしい」

「人にどう思われるか心配」

「責任を取るのが怖い」





Q3.

「〇〇しなきゃ」

「〇〇であるべき」

と思っていることはある？

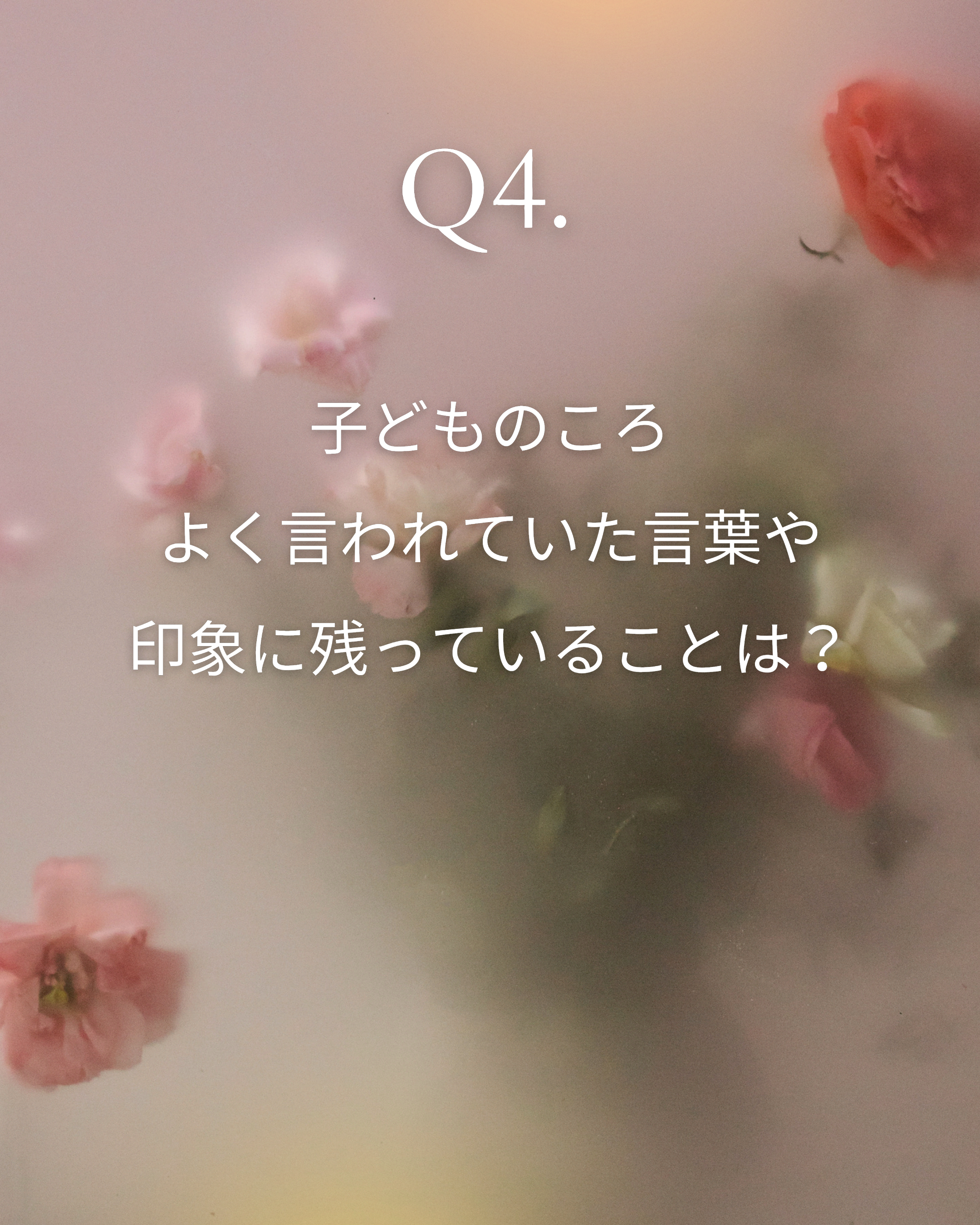
EX.

「ママだからこうするべき」

「ちゃんとしなきゃダメ」

「もっと頑張らなきゃ」





Q4.

子どものころ

よく言われていた言葉や
印象に残っていることは？

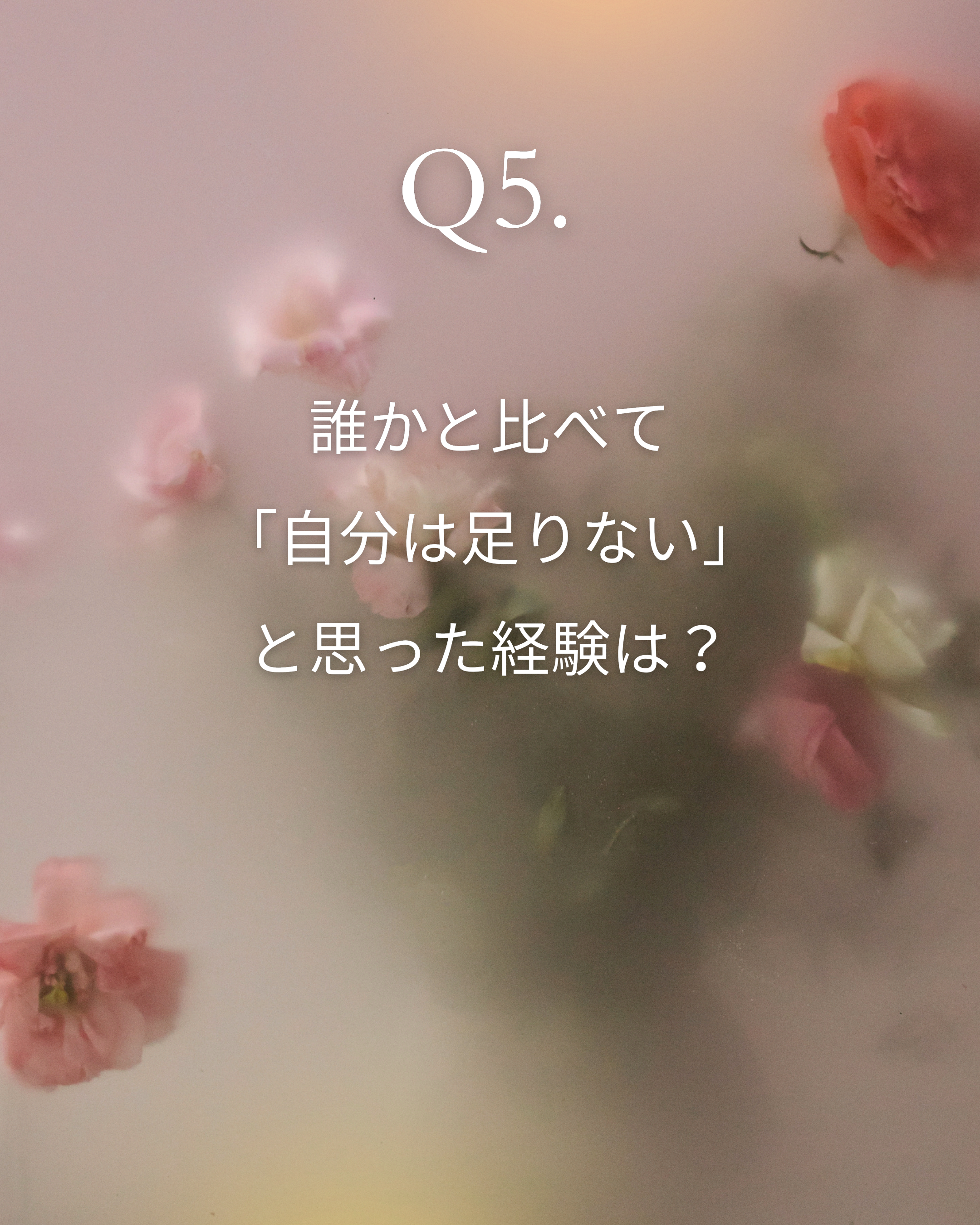
EX.

「がまんしなさい」

「ちゃんとしなきゃ」

「そんなことできるわけない」





Q5.

誰かと比べて
「自分は足りない」
と思った経験は？

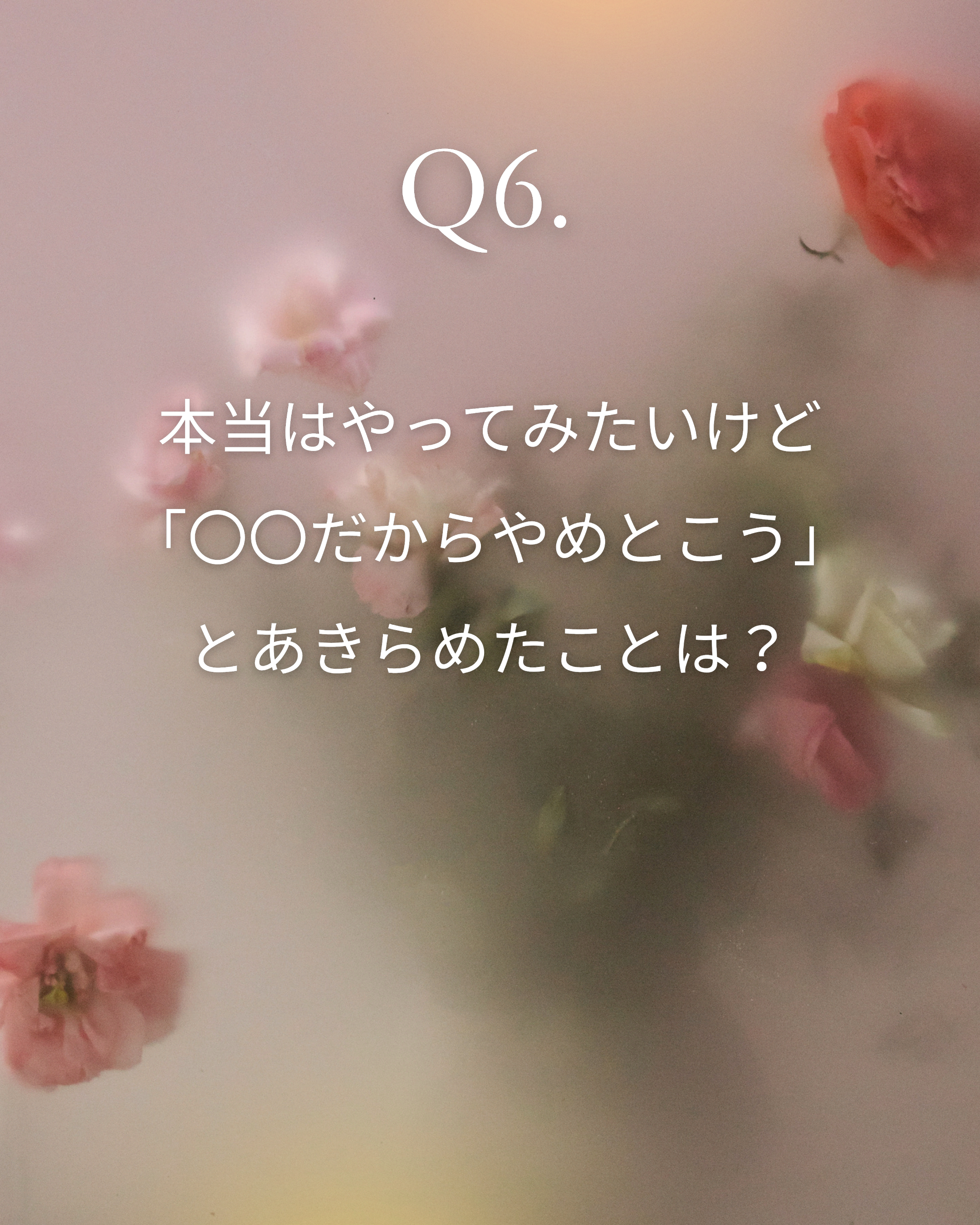
EX.

「SNSを見て比べちゃった」

「周りにはうまくいってるけど」

「わたしって小さい人間だ」





Q6.

本当はやってみたいけど
「〇〇だからやめとこう」
とあきらめたことは？

EX.

「お金がないから」

「時間がないから」

「どうせ私にはできない」

