

悩みを解決策に変換するワーク

- ①今悩んでいること:
- ②変わろうと思ったきっかけ:

<h2>理想</h2> <p>自分が満足する状態</p>	<h2>事実</h2> <p>ありのままの自分</p>	<h2>解決策</h2> <p>自分がやるべきこと</p>
<p>③どんな状態が理想か</p>	<p>⑤肯定的に観るとしたら</p>	<p>⑧自分がやるべきこと</p>
<p>④なんのためにその状態になりたいのか</p>	<p>⑥否定的に観るとしたら</p>	<p>【ToDo】</p>
	<p>⑦事実は何か</p>	