

パペットでなりたい自分になる



1. 改善したい課題は？

2. パペットの名前は？

3. パペットが語った悩みは？

4. 肯定的な意図は何か？

5. 本当はどうしたいのか？

4. 今とは別の方法は？（3つ以上）

①

②

③

6. 新しい方法の中で、どれを選びますか？

7. その方法を実行してみると、何がどのように変わりそうですか？

8. この体験をして感じたことは？