

自分の感じ方のクセに気づく

- ・認知チェックリスト

認知の歪みを修正するには

- ・全か無かの思考
- ・一般化のしすぎ
- ・心のフィルター
- ・マイナス化思考
- ・心の読みすぎ
- ・先読みの誤り
- ・拡大解釈と過小評価
- ・感情的決めつけ
- ・すべき思考
- ・レッテル貼り
- ・個人化

マイナス思考をプラス思考に変える

- ・講師オススメ 5つの方法

魅力的な自分になるために

～名言から幸福な生き方を考える～

- ・講師オススメ 10の名言

