

「ストレスをチャンスに変える4つの質問」

ワーク専用シート

質問1. あなたは今、どんなことにストレスを感じていますか？

5個、書き出してみましょう。

質問2. なぜ、ストレスを感じているのですか？

質問3. そのストレスを感じるものに感謝をしたら、それはなぜですか？



質問4. これからどんな事をしていけば、未来はより良くなると思いますか？



+αの質問. まず、何をしますか？

