

自己変容プロセスシート

■ 自己変容プロセスを洗い出して			
1、チャレンジ目標	2、自分のチャレンジをさえぎる行動	3、チャレンジする自分を後ろに引っ張る力	4、強力なとらわれ
何か一つの「チャレンジしたいコト (変わりたいコト) を書き出してみよう	どんな行動のせいで、あるいはどんな行動を とらないせいで「1」が妨げられますか？	「2」を強化する“ブレーキ”となっているもの は何ですか？	「3」の根底にある固定観念は どのようなものですか？
		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; min-height: 300px;"> <p>どのような状況で不安に感じますか？</p> </div>	