

自分リフレーミング10マスシート

1. 「ちょっと気になっている」自分の性格を思いつくまま、①～⑩に書き入れてみよう。
2. 自分を励ますつもりで言い換えるとどうなるか、右どなりのマスに書き入れてみよう。

①	→	⑥	→
②	→	⑦	→
③	→	⑧	→
④	→	⑨	→
⑤	→	⑩	→