

## 第8回 メンタルシェア内容

<b>1日目</b>	自我状態①	私の中には6人の私があります。自我状態を意識してみましょう。
	交流	6人の私は、自分の中でコミュニケーションしています。
	ストローク①	自分を認めて、日々の生活の中で心に栄養をあげましょう。
<b>2日目</b>	本物の感情	感情の意味を知って、心で感じてみましょう。
	ラケットの感情	消えない感情があるとしたら、偽物の感情かもしれません。
	心理ゲーム①	偽物の感情が、人とのコミュニケーションを複雑にしていきます。
<b>3日目</b>	脳とトラウマ	トラウマはあなたの課題ですから、自分で癒すことができます。
	ドライバー①	駆け立てながら、存在をOKにしている事に気づいてみましょう。
	人生脚本	無意識の人生のシナリオに気づくことで、人生が変化していきます。
<b>4日目</b>	自我状態②	自我からの思考・感情・行動パターンを意識していきましょう。
	心理ゲーム②	心理ゲームに気づいて、自分と向き合えばゲームは終わりにできます。
	ストローク②	マイナスのストロークを与える事も受け取る事もやめていきましょう。
	ストロークワーク	プラスのストロークの快を体感してみましょう。
<b>5日目</b>	セルフ・リ・ペアレンティング	人生の主役を自分にするために、自分の優しい親を育てていきましょう。
	脳と心理	脳のしくみや役割を知って、自分を労わってあげましょう。
	OK牧場	自分の立場を知って、自分に優しい人生を意識してみましょう。
	未来の人生脚本	未来を描いて、今をどう生きるか気づいていきましょう。
	脳の3つのステップ	脳の防衛反応に気づいて、今の自分を受け入れてあげましょう。
<b>6日目</b>	絵画療法	子どもになって、自分に人に優しいストロークを体感しましょう。
	ワークショップ	親密な関係を体感して一歩踏み出してみましょう。
	修了証授与	

※進行状況により、変更する場合があります。

