

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.14

リラクゼーション法その3

人は、様々なよい経験を記憶しています。そして、その記憶を、イメージとして思い出すことができます。

落ち着いて、心穏やかになった体験や場所、気持ちがなごむような経験、とても楽しかった思い出など、ポジティブに感じられるイメージは人によって違います。

イメージ法というリラクゼーション法では、リラックスした状態をまず作り、そのうえで、ポジティブなイメージを使い、リラックスした状態を深めていきます。

リラックスするために行うので、「不快なイメージは使わない」ということが前提になります。

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その14



(*^^)∨

(^_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/