

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.20

ポジティブトーク

私たちが、日々自信をもって物事に取り組めるのは、様々な自分の行動を、他の人に肯定してもらった経験があるからです。

一方で、私たちは日々忙しかったり、自分に余裕がなかったり、気がつかなかったりして、他の人の前向きな、よい行動を、肯定できないことがあります。むしろ、日々の忙しさの中で、きちんと他の人の行動に注意が払えないことも、多いのかもしれない。

ポジティブトークとは、特別なことをするのではなく、生活の中の何気ない会話の中で、相手のよい行動に注意を向けることです。そして、それが前向きなよいことであることを、きちんと伝えることです。

(*^^)v

(^_-)-☆☆

がくせん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その20



(≧▽≦)

(^^)/