

『完全ではない自分を受け入れる』

時には自分自身に休息を与えることを思い出す必要があります。私たちは完璧ではなく、間違いを犯したり、誤ったことを言ったりすることもあります。成長するために努力することはできますが、決して完璧にはなれません。

このワークシートを使って、どこで自分に完璧を求めているのかを考え、どのようにすればもっと優しくなれるかを見つけましょう。

あなたは、どんな時に自分に完璧を求めますか？

あなたは、どんな時にパートナーに完璧を求めますか？

自分が完璧でいられなかったとき、どのように感じますか？

パートナーが完璧でなかったとき、どのように感じますか？

そのように感じたとき、あなたはどのように行動しますか？例えば、過食をする、パートナーを避ける、大声を出す、など。

自分自身やパートナーにもっと優しさや思いやりを示すために、どのようなメッセージを自分に送りますか？