

☆☆☆『リフレーミング・ワーク』

日付: 年 月 日

次のワードをあなたなりにプラスにリフレーミングしましょう。

①自分が外に出ると雨が降ってきた。ついてないのかな・・・

リフレーミング⇒

②赤信号に2回連続でギリギリつかまってしまった。流れがよくないな・・・

リフレーミング⇒

③あともう少しで結果が出ていたのに……。持っていないのかな・・・

リフレーミング⇒

④自分だけコーチから怒られた。なんで俺だけにいうのかな・・・

リフレーミング⇒

⑤明日は大事な試合で不安な気持ちになってきた。私は心配性かな・・・

リフレーミング⇒

⑥今日はミスが多い。調子が悪いのかな・・・

リフレーミング⇒

⑦「お前には才能がない」そうコーチに言われた。才能がないのかな・・・

リフレーミング⇒

⑧この大会で結果を出したことがないから勝てる自信がわからないな・・・

リフレーミング⇒

MEMO

模範解答!!

☆☆☆『リフレーミング・ワーク』

日付: 年 月 日

次のワードをあなたなりにプラスにリフレーミングしましょう。

①自分が外に出ると雨が降ってきた。ついてないのかな・・・

リフレーミング⇒**いや、私は雨を降らせるほどエネルギーをもっている。(^^)**

②赤信号に2回連続でギリギリつかまってしまった。流れがよくないな・・・

リフレーミング⇒**運は大切な試合まで取っておこう。(^^)**

③あともう少しで結果が出ていたのに・・・。持っていないのかな・・・

リフレーミング⇒**これはあともう少し、深く行動・プレーを見直すためのメッセージかも。頑張ろう!**

④自分だけコーチから怒られた。なんで俺だけにいうのかな・・・

リフレーミング⇒**いや、自分のポテンシャルに期待しているんだと思う! ありがたい。(^^)**

⑤明日は大事な試合で不安な気持ちになってきた。私は心配性かな・・・

リフレーミング⇒**いや、イチローも「不安とつきあえ」とっていた。心配になってもOK!**

⑥今日はミスが多い。調子が悪いのかな・・・

リフレーミング⇒**いつもできていることだ。1つ1つ丁寧にいこう!**

⑦「お前には才能がない」そうコーチに言われた。才能がないのかな・・・

リフレーミング⇒**いや、わたしには粘る才能がある。最期はわたしが勝って証明する!**

⑧この大会で結果を出したことがないから勝てる自信がわからないな・・・

リフレーミング⇒**やってきたことは勝者にふさわしいはず! チャレンジしよう!**

MEMO