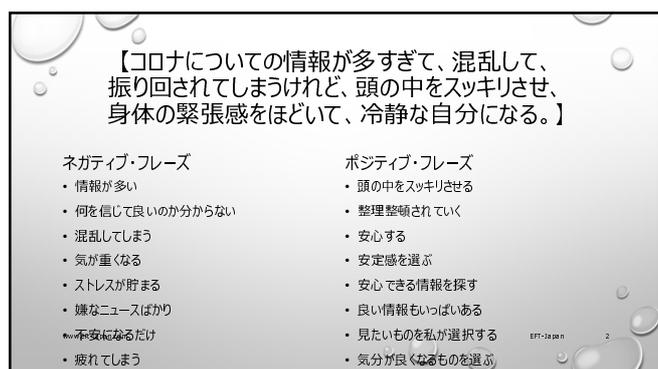


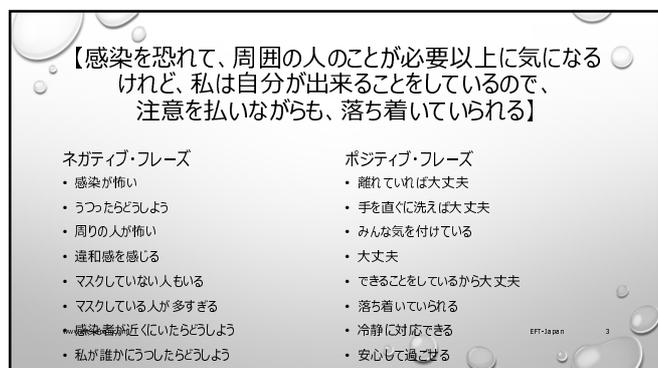
タッピングしながら、思いに浮かんだ言葉や
感情を右側に記入して、その内容にも
タッピングしましょう☆



1



2



3

タッピングしながら、思いに浮かんだ言葉や感情を右側に記入して、その内容にもタッピングしましょう☆

【これから先のことが見えないから、健康の面や経済面、社会的状況、などについて漠然として不安があるけれど、心のストレスを減らすことで、乗り越えられる私がいる】

<p>ネガティブ・フレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 先のことが分からない ・ 更に悪化したらどうしよう ・ 私の健康が不安 ・ 家族の健康も不安 ・ 経済的に不安 ・ 社会も変化していくのが不安 ・ 未来を心配する ・ 漠然と不安になる 	<p>ポジティブ・フレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まずは落ち着こう ・ 冷静になる ・ 頭を静かにする ・ 冷静になれる ・ 良い判断が出来る ・ 安全対策が見えてくる ・ 力を抜いてリラックスする ・ 今できることを見えてくる
---	--

4

【これから、色んな規制が始まるかもしれないと思うと不安を感じるけれど、それぞれを安心のための対策として受け入れ、上手く対応できる私を選ぶ】

<p>ネガティブ・フレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 何が起きるか分からない ・ 不安になる ・ 日常が変わって行く ・ 変わるのが怖い ・ 仕事に行けなかったらどうしよう ・ 学校はどうなるんだろう ・ 不安が多すぎる ・ 気力がなくなっていく 	<p>ポジティブ・フレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まずは落ち着く ・ どうかなるもの ・ みんなで乗り越えられる ・ 今までも色々乗り越えてきた ・ 改善される日は来る ・ 一つの記憶として残る日が来る ・ 冷静でいることで進んでいける ・ 安心を選ぶ
---	--

5

【必要なものが無くなって行ったらどうしようと焦ってしまうけれど、良いタイミングで必要なものは手元に届くことを信じ、焦らずに日常生活を楽しむことに意識を向ける】

<p>ネガティブ・フレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 必要なものが無くなる ・ お店の棚が空っぽになっている ・ 焦る ・ みんなが買い占めている ・ いつ手に入るかわからない ・ 不安になる ・ 困る ・ 焦ってしまう 	<p>ポジティブ・フレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ みんなも焦っているだけだと分かる ・ 周囲の焦りに乗らない ・ いずれ棚は補給される ・ 大丈夫 ・ 上手く工夫できる ・ 工夫の情報を探す ・ ためになる情報を探す ・ 毎日を安心して、普通に過ごす
--	---

6

タッピングしながら、思いに浮かんだ言葉や感情を右側に記入して、その内容にもタッピングしましょう☆

セットアップ・フレーズの後半部分
「〇〇だけれど、・・・」

- ・ 安心を選ぶ
- ・ 落ち着きを選ぶ
- ・ 冷静でいられる
- ・ すべて上手く行くと信じる
- ・ 必ず乗り越えられる
- ・ 毎日の中からプラスを見つけていく
- ・ 私を大事にする
- ・ 出来ることはしているから大丈夫

www.eft-japan.com EFT-Japan 7

7