


メンタル	度数	事実	解釈・感情・オノマトペ	分析・感情パターン・気づき	新解釈・強化・レポート
プラチナメンタル (得たい感情)		〇〇さんから褒められた	心から嬉しかった	認められたかったから	次は〇〇しよう
	⑤新しく行ったこと、新しい発見、感動の仕入れ(映画、本、お店、一流のサービス、いただきもの、旅行etc)、③④を意識しての行動				
幸福、幸運、感謝、安心、リラックス、不思議、好奇心、感動、興奮、感激、快感、満足、名誉、憧れ、尊敬、希望、期待、親しみ、愛しさ、意欲、勇気、信頼、自信 すっきり、びっくり、どきどき、ぐっすり、わくわく、きちんと、どンドン、びったり、げらげら、きらきら、たっぶり、にこにこ、ゆったり、ほっと					

メンタル	度数	事実(名前はアルファベット)	解釈・感情・オノマトペ	分析・感情パターン・気づき	神解釈・発散・対策
プラチナ・スクвамインタル (プラチナ)					
	⑥しないことリスト、気を付けることリスト、ダークメンタルが出てきやすいパターン				
心配、不安、警戒、焦り、緊張、恐怖、不満、悩み、苦しみ、嫌悪、恥、軽蔑、嫉妬、諦め、絶望、後悔、恨み、無念、怒り、激怒、殺意、罪悪感、劣等感、悲しみ、切なさ、虚しさ、退屈 ぶるぶる、ぼうっと、ぎりぎり、うっかり、めちゃくちゃ、ばたばた、うんざり、がっかり、うろろう、がたがた、はらはら、いらいら					

憧れの人・特徴	感情・思考	言葉遣い・行動	予定	予祝(奇跡・贅沢な希望・ワクワク)
				過去形で記入

違和感、抵抗感、感情の引っ掛かり → 感情や思考の違い、気づき、課題

アンケート & 先行申込み		今日の気づき よっしゃー、ありがとうございました！！	スモールステップ → 手帳
------------------	---	-----------------------------------	---------------