

心配性の取り越し苦労タイプさん

生きにくさの傾向や行動・思考パターン

- 勝手に〇〇されていると感じ、被害妄想に陥りやすい
- 疑うことから入り、簡単に人を信用出来ない
- 周りの目が気になり、いつも自分の陰口を言われていると思ってしまう
- 初めてのことには、なかなかの挑戦出来ない

原因と対処法

そんなことになる原因は...

- 起こってもいない事を悪い方に想像していませんか？
- 失敗を怖がっていませんか？

- 周囲の人から自分が認められていないと思いませんか？

◎ 「絶好調と言ってみよう！」

人の気持ちがよくわかる繊細な性格のあなたは、ついつい控えめになってしまいがち。思い切って上を向き「絶好調！」と声に出して言ってみましょう。

言霊には強い力があります！いつの間にか自信がついて、人目を気にせず行動出来るようになります。

♡おすすめ♡
アロマ&ハーブ



フランキンセンス、オレンジ

パッションフラワー