

自立できない甘えん坊タイプさん

生きにくさの傾向や行動・思考パターン

- ○○してくれないと気分が落ち込む
- いつも人を頼りにしていて、自分から動くことが少ない
- やってくれないと不機嫌になり、不平不満を言ってしまうがち
- 予定や計画を立てるのが面倒で苦手

原因と対処法

そんなことになる原因は...

- やってもらうことが当たり前感覚になっていませんか？
- 自分で考えなくても誰かがやってくれると思いませんか？
- 感謝の気持ちを忘れていませんか？

◎「ありがとうを言おう！」

素直で優しい性格ですが、ちょっぴり甘えん坊さんで人を頼りにしがちなあなた。

どんなに小さなことでも、何かをしてもらったら「ありがとう」と言ってみよう。

「ありがとう」を沢山言っていると不思議と人に感謝されるようになります。

そうすると自然と感謝の気持ちが湧いて来て、イライラや、不平不満の気持ちが無くなります。

♡おすすめ♡
アロマ&ハーブ



ラベンダー、ローマンカモミール



レモングラス