

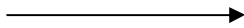
何か新しいこと、困難なこと、あるいは試練に直面したとき、次のことを自分自身に問いかけてみよう。

もしうまくいけば、この後どうなるだろう？

トレーニング1

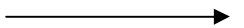
否定的に受け止めた場合

練習しても泳げない。わたしはダメだ。



落ち込んで、練習をやめてしまった。

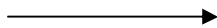
肯定的に受け止めた場合



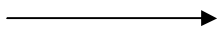
トレーニング2

グループの半分が、消極的（否定的）な受け止め方。もう半分が積極的（肯定的）な受け止め方を考えます。

【事例1】（消極的）



【事例2】（積極的）



試験に落ちた。

親友が話しかけてくれなかった。

あなたはチームのために努力した、しかしうまくいかなかった。

教室で給食の食器を落とした。

廊下を歩いていると友人が指を指して笑った。

多くの友達が持っている物を買うことができない。

風邪をひき学校の行事に参加できない。

あなたが決勝点を決められなかったので試合に負けた。

学校の誰かがあなたの噂をしている。

弟があなたの理科の作品を提出する前の晩に壊してしまった。

あなたは先生に好かれていないと思う。

球技大会の当日に友人が欠席した。補欠でまったく自信のないあなたが代わりに出場することになった。