働く × アダルトチルドレン

あなたの「心のルール」を見つけてみよう

職場や日常生活での自分を、少し振り返ってみませんか？

01　出来事を１つ浮かべてください

最近、気になったことや、無理をしたと感じた場面など。

02　その時、私はどんな行動をしましたか？

実際にしたこと、言ったこと、しなかったことを書いてみましょう。

03　自分の「心のルール」を考えてみましょう

①と②を参考に、次の空欄にどんな言葉が入りそうですか？

私は	しなければいけない
私は	してはいけない

たとえば

「頑張らなければいけない」「人に頼ってはいけない」
「嫌われるようなことを言ってはいけない」「弱音を吐いてはいけない」

すぐに思いつかなくても、大丈夫です。

心のルールは、自分にとって当たり前になっているため、
自分では気づきにくいものです。
まずは「私にも何かルールがあるのかな？」と考えるところから。