

---

これは、ワークシートの様式サンプルです。

---

閲覧できます。

大丈夫だゾウ



印刷できますか？

#### 実践方法

自己尊立コースの実践は、およそ次の内容を順次、  
ワークシートに記入の作業をしながら、進めていきます。

「はじめに」自退症のメカニズムの理解

ワーク01 自分を正しく見てみよう

ワーク02 社会を正しく見てみよう

ワーク03 人生に対する正しい考え方を身につけよう

ワーク04 自分の考え方の性癖をしらべてみよう

ワーク05 解消すべきプログラムを見つけよう

ワーク06 成り立ちを理解しよう

ワーク07 自分の意識を広げよう

ワーク08 親との関係を考えてみよう

ワーク09 自分にできることと出来ないこと

ワーク10 人生を自分のもとに取り戻そう

ワーク11 喜びのある人生を祝おう

ワーク12 自己尊立の証明を試みよう

ワーク13 お世話になった人に感謝しよう

ワーク14 さあ、立ち上がって出発しよう

#### ワークシートの印刷

A4の、PDFファイルが開きますから、プリンターで印刷して使用してください。

各章ごとの、ゲートパスワードは違いますが、それは、中に入場されてから、お知らせします。

ワークシートは合計で、約100枚ありますが、一枚5分で済むものもあれば、

考えをまとめるのに、ある人には、小一日かかるものもあるかもしれません。ワークシートの重みは一律ではありません。

ご自分のペースで取り組んでください。