

【簡易版 sheet3】悔しかったこと・満たされなかったこと

①家庭環境や生き立ちなどで、くやしさを寂しさなど満たされなかったことを自分に正直に挙げてみましょう。

悔しかったこと /
満たされなかったこと / コンプレックス

なぜ悔しかったのか /
満たされなかったのか / コンプレックスなのか



②悔しかったこと、満たされなかったことなどの共通点
=これからそれを満たすべく、追い求めたいと思えるか