

# 感情コントロール！

## 冷静になりたい自分へ！

～誰でもできる自分スイッチの作り方～

自分自身が感情的になって失敗したこと

～例～

ささいなことで喧嘩となり、大事な結婚指輪を捨ててしまった...



1つの出来事を様々な感情を使って捉えてみよう！



喜び



悲しみ



怒り