

年 月 日

< T A 日記 >

(対人関係版)

① 状況					
② 相手が 言ったこと したこと		④ 相手へ の期待			
		⑤ 引っかか っている点			
③ 自分が 言ったこと したこと		⑥ なぜ 引っかか るのか			
		⑦ この根底に ある感情と 身体の感じは			
⑧ どんな自分 になりたいか					⑨ TA理論の活用
⑩ これから	<input type="checkbox"/> 変化を 起こす	【感情】 【思考】 【行動】	<input type="checkbox"/> 変化を 起こさない	【理由】	

年 月 日

< T A 日記 >

(内的対話版)

① 状況					
様々な私	②の私(つぶやき)	⑤ 引っかかっている点			⑧ どんな自分になりたいか
	③の私(つぶやき)	⑥ なぜ引っかかるのか			
	④の私(つぶやき)	⑦ この根底にある感情と身体の感じは			⑨ TA理論の活用
⑩これから	<input type="checkbox"/> 変化を起こす <input type="checkbox"/> 変化を起こさない	【感情】 【思考】 【行動】	<input type="checkbox"/> 変化を起こさない <input type="checkbox"/> 変化を起こす		【理由】

年 月 日

< 気づき 日記 >

(対人関係版)

① 状況					
② 相手が 言ったこと したこと			④ 相手へ の期待		
			⑤ 引っかか ている点		
③ 自分が 言ったこと したこと			⑥ なぜ 引っかか るのか		
			⑦ この根底に ある感情と 身体の感じは		
			⑧ どんな自分 になりたいか		
			⑨ 気づいたこと		
⑩ これから	<input type="checkbox"/> 変化を 起こす	【感情】 【思考】 【行動】	<input type="checkbox"/> 変化を 起こさない	【理由】	

① 状況					
様々な私	②の私 (つづき)		⑤ 引つかかっている点		⑧ どんな自分になりたいか
	③の私 (つづき)		⑥ なぜ引つかかるのか		
	④の私 (つづき)		⑦ この根底にある感情と身体の感じは		⑨ 気づいたこと
⑩これから	<input type="checkbox"/> 変化を起こす	【感情】 【思考】 【行動】	<input type="checkbox"/> 変化を起こさない	【理由】	