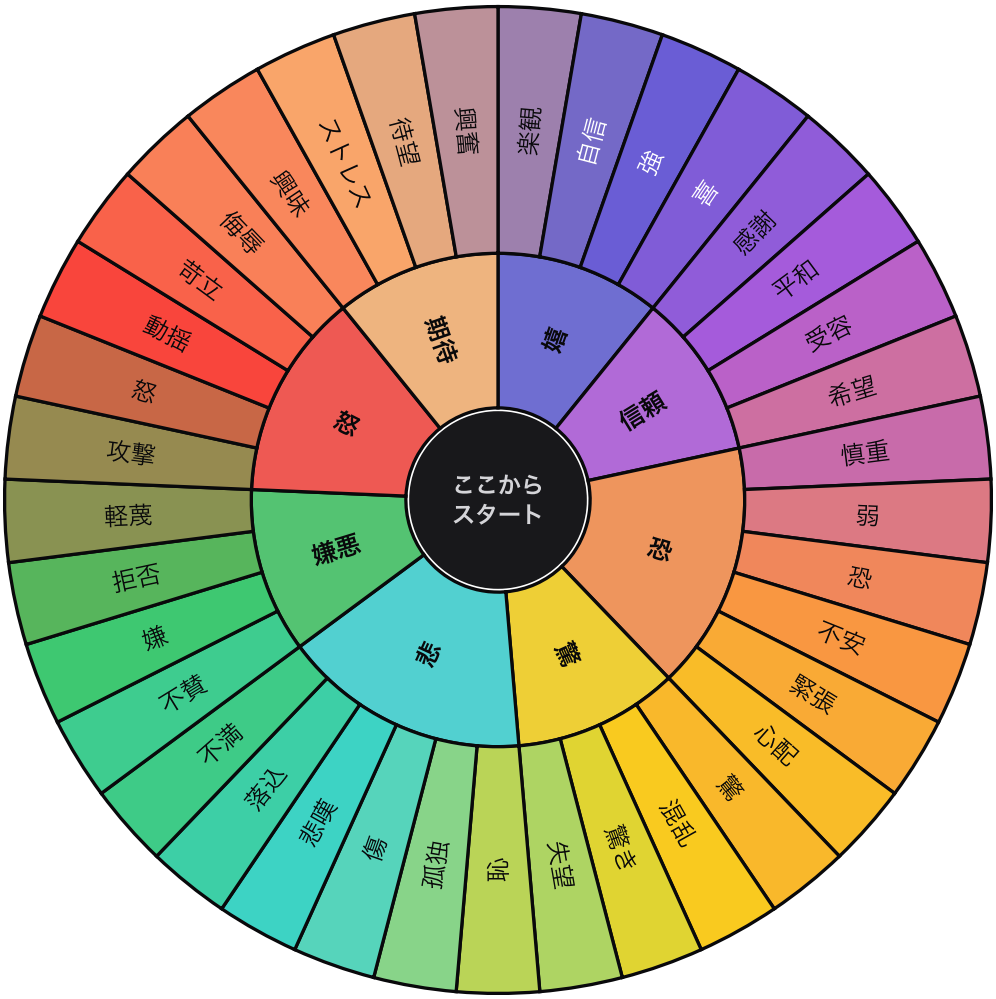
感情の輪

真ん中から始めましょう。一番近いグループを選び、しっくりくる言葉が見つかるまで外側へ進みます。



1. 体の感覚を確かめます。胸が苦しい、顔が熱い、お腹が重いなど。
2. 当てはまらないグループを外します。
3. 外側の輪から一番近い言葉を選びます。2つ選んでも大丈夫です。

> _____のことで、_____と感じています。今は、_____が助けになります。

すべての言葉の意味とパートナーに伝えるフレーズ：phorb.app/ja/feelings-wheel。iPhoneアプリ「Phorb」で、パートナーに気持ちを共有できます。