エネルギー再生の状況と出来事のエクササイズ

状況や相互作用、それに関連して自分の内部エネルギーを再生しリチャージしてくれる感情を特定し、下記に記載する。

例:

状況	感情
友達と遊ぶ	感謝、楽しい
良い仕事ぶりが認められた	自信、達成感
他人のために行う	誇り、満足、栄誉

状況	感情

© Copyright 2014 Institute of HeartMath