

Date: \_\_\_\_\_



## 魔法のメンタリングシート



### ① 書く

出来事・状況・事実から  
とっさに出てきた思考と感情

### ② 選ぶ

7つの思考から1つ選んで  
○をつける

1. 悲観的/邪推/憶測
2. べき
3. 白か黒/0-100
4. 自己犠牲
5. レッテル
6. 無価値観・劣等感
7. 自責

### ③ 浄化& インストール

今日のキューピッド  
【  
この人このキャラなら  
どう思いどう考えどんな行動？  
どんな言葉をかけてくれた？  
】

©sweetspot Co.,Ltd.

Date: \_\_\_\_\_



## 魔法のメンタリングシート



### ① 書く

出来事・状況・事実から  
とっさに出てきた思考と感情

### ② 選ぶ

7つの思考から1つ選んで  
○をつける

1. 悲観的/邪推/憶測
2. べき
3. 白か黒/0-100
4. 自己犠牲
5. レッテル
6. 無価値観・劣等感
7. 自責

### ③ 浄化& インストール

今日のキューピッド  
【  
この人このキャラなら  
どう思いどう考えどんな行動？  
どんな言葉をかけてくれた？  
】