

# TOMATING TOOL

## 思考パターン変革ツール



何が起きましたか？

解釈を加えず事実のみを記しましょう

反応

どのように反応したと意思いましたか？



必ずしもそう反応する  
必要はなかったのでは？

吟味

1,000人中何人が同じような  
体験をしていそうですか？

他人目線で自分を眺めるとどう意思いましたか？

✓



再解釈

前向きな自分の  
今の似顔絵

その出来事のおかげで、...

- 
- 
- 



学べたこと、感謝できることを記しましょう。

