

バイアスの整理

今の自分について簡単に書く（仕事、健康、恋愛など）

なぜそういう自分になったのか？を書き出す

どんな過去をもっているか？（頭に常にあるシーンなど）

その過去を許すためにどう考えるか？を書く

許せなかった過去や持っていた価値観を自分の強みに書き換えると・・・