

「恋愛に自信をつける」ワークシート

どこからくる？	自信がない部分	自信がある部分
自分の評価	例：顔がクラスで一番ブサイクだった	※頭を振り絞って最低1つは書くこと 例：手先が器用で細かい作業が得意
過去の経験	例：顔のせいで中学生の頃はいじめられていた	※頭を振り絞って最低1つは書くこと 例：高校受験で志望校に合格できた
他人の評価	例：上司からは「使えない」と怒鳴られる	※頭を振り絞って最低1つは書くこと 例：近所のおばさんからは挨拶ができる人だと褒められる