

# ◆感情日記

① 年 月 日 ( ) :

③感情メーター ( )

④感情の種類 ( )

⑪受け入れメーター  
( )

②感情が生じた出来事

⑤感情を抑圧した過去の出来事

⑥感情の解放

⑦感情が生じた価値観

⑧価値観で否定された過去の出来事

⑨価値観の解放

⑩ メモ (気づいたこと)

●参考文献：由井寅子著、

感情日記—インナーチャイルド癒し手帖 (ホメオパシー出版)

©Tomoko Tsuruya