

ヒプノセラピー・事前ワークシート

事前アンケート控えで DL または申し込み時にお渡し

1. あなたの人生で、インパクトのあった出来事や転機となった出来事、人生を変えた出来事について、箇条書きでリストアップして下さい。例) 予期せぬ幸運、受験の失敗、挫折や裏切り、出逢いや別れ、事故の目撃など

2. 人生であなたに大きく影響を与えた人は？恩人、あるいは許せない人などを思いつく限り、書き出して下さい。
※親切の言動、助けてくれた恩人などとの出来事や言葉。反対にイジメ、暴力、裏切りなどどんな行為が許せなかったなど

3. あなたの人生に、繰り返し起きる出来事や登場する、似たような性質の人物をリストアップして下さい。
例) リーダー的存在になる、断りにくい依頼がよく来る、苦手な人との縁が多い、束縛するタイプの人が近くにいる、など