ワーク1	セルフコンパッション自己肯定のワーク					
R1		O2		Y5		
R2		O3		G1		
R4		O4		G3		
B2		O5		G4		
B3		RB1		G5		
B5		RB2		P1		
B6		RB3		P2		
		RB4		P3		
		RB5		P4		
				P5		
全体を見渡して、今、どんな感覚ですか？						
これらのあなたの内側から言葉を大切に味わい、あなたの感覚に染み渡らせていきましょう。						