

1-2

私の恋愛観・パターンを知る

My Love History

このワークでは、これまでどんな恋愛をしてきたのか、あなたの恋愛ヒストリーを書き出してみよう。年表にしてみることで、自分はどんな恋愛が好きなのか/嫌いなのか、どんなシチュエーションに幸せを感じやすいのか/イヤになりやすいのかなどのパターンが見えてくるはず。考え込まずに思い出したことはドンドン書いていきましょう。



年齢



私の恋愛年表

現在

西暦

期間	つきあったきっかけや好きになったところは？	相手のどんなところが良かった？ どんな時に幸せな気持ちを感じた？	なぜ別れた？
年 ヶ月			

Analyze! -気づいたことを書いてみよう!