**eラーニング課題**

**沈んだ気持ちを軽くする　誰にでもわかるNLPのベーシックスキル**

氏名(　　　　　　　　　　　　　　　　)

1. 現在、あなたは自分自身との対話を十分にできていますか。講座内容をふまえたうえで理由とともに述べてください。
2. デソシエイトとアソシエイトについて、講座内容を参考にご自身のやりやすい形で実際に生活に取り入れ、その経緯・結果を述べてください。(仕事・プライベートのどちらでも構いません)。
3. 状態管理について、講座内容を参考にご自身のやりやすい形で実際に生活に取り入れ、その経緯・結果を述べてください。(仕事・プライベートのどちらでも構いません)。
4. 講座を通して、今後生活に取り入れたいことや実践したいことを現在のご自身の状況に即して自由に述べてください。