

症状の向き合い方

1、今までの症状に対しての考え方を教えてください。

2、動画を見て、症状の考え方は変わりましたか？もし変わっていたらどんな印象になりましたか？

3、今後、症状とどんな向き合い方で過ごしていきたいですか？

症状は痛みが出るので悪者にしてしまいがちですが、悪者にするのではなく、**症状が出た意味**を考えられるようになると、**上手に対処できるようになります**。体を大切に扱えるようになる**きっかけ**になると思うので、症状が憎いと思った時などに**何度も動画を見ていただけるといいか**と思います。