

【承認する時】

1. 描写・傾聴　　〜〜〜ということだったんだね。〜〜〜〜をしたんだね。〜〜〜しているように見えるよ。
2. ということから、私がすごい、すてき、素晴らしいと思うことは、〜〜〜だよ。
3. それからわかることは、全体的にみて、総括的に見て、〜〜〜な価値がある。〜〜〜な意味がある。〜〜〜な人だっていうこと。
4. だからあなたの偉大さは、〜〜〜だと思う。　　〜〜〜なところがあなたの偉大さだと思う。

【内なる豊かさ呼吸（旧 SARAH）】**S：そこから見える／聞こえる／分かること**

この状況から分かることを伝える。

A：ありがたいの気持ち

自分に対する感謝の気持ち、自分の価値を認め、感じる

R：ルーツにあること

さらに深く見ていくと、見えてくるもの。自分のすばらしさの全体像

A：あー、すばらしい！

私のすばらしさは、・・・です。私は・・・(すばらしさの性質)です。

H：ハートで感じる

いっぱい呼吸で吸い込もう。