

ワークシート10

状況： _____

起こりうる最悪の事態は何か？

.

その最悪の事態が起こらないようにするために、自分にできることは？

.

起こりうる最善の事態は何か？

.

その最善のことが起こるようにするために、自分にできることは？

.

起こる可能性がもっとも高い事態は何か？

.

もしその起こる可能性がもっとも高い事態が実際に起こったとき、対処するために自分にできることは？

.

状況： _____

起こりうる最悪の事態は何か？

.

その最悪の事態が起こらないようにするために、自分にできることは？

.

起こりうる最善の事態は何か？

.

その最善のことが起こるようにするために、自分にできることは？

.

起こる可能性がもっとも高い事態は何か？

.

もしその起こる可能性がもっとも高い事態が実際に起こったとき、対処するために自分にできることは？

.