

頭痛改善のためのワークシート

Q1 頭痛があることで困っていることはどんな事ですか？

思いつくだけ書いてみてください。

Q2 なぜ自分は頭痛を治したいのか？

Q3 治ったらどんな世界が待っているか？

Q4 その頭痛はいつまでに治したいですか？