

# MILLIA'S ANGER CONTROL



心那



---

Your trusted brand since 2021

事例集



# 事例1

## 友人の証



ANGER CONTROL

CREATED BY COCONA

## ◀ 事例1 友人の証



親友だからお互いに隠し事はしたくないし、相手に対して秘密をすることなんてありえない。

だから相手が隠し事をするのは絶対に許せないし、本当に自分のことを友達だとおもってるなら秘密なんてしないですべて打ち明けてほしい。

このように言われたんだけどどうすればいいのかな？



# 事例2

## 喧嘩と後悔



ANGER CONTROL

CREATED BY COCONA

## 事例2 喧嘩と後悔



友達と喧嘩をしてしまった。本当は言いたくないことも言い合ってしまい相手のことを傷つけ、取り返しのつかないことをしてしまった。

非常に後悔している。

自分はそのときどのような行動を取ることができたのだろうか？