

第3回 Essentia式長期講座事前ワークシート 1

記入日： 月 日

お申し込み時の気持ち（メール文を参考に）

©2026年 釉漢方カウンセリング

現在の気持ち（申し込み時のメールなどを振り返って感じたこと、気づいたこと）

©2026年 釉漢方カウンセリング

第3回 Essentia式長期講座事前ワークシート2

記入日： 月 日

※ 記入日の体調

1, 第3回長期講座で受け取りたいこと、学びたいこと

2, ストレスとは

3, どんな時に「 」が出ていますか？

第3回 Essentia式長期講座事後ワークシート

記入日： 月 日

※ 記入日の体調

1, 第3回目の講座で学んだこと、感じたこと

2, 全体的な感想やメッセージなど