

Wellness Recovery Action Plan : WRAP™とは、

アメリカの精神的な困難を経験したメアリー・エレン・コーブランドさんを中心に今も成長し続けている「自分の元気を自分で作るプラン」です。

日本語では元気回復行動プランといいます。

Wellness=元気

Recovery=回復

Action=行動

Plan=プラン

Wellness（元気）って何だろう？Recovery（回復）ってどうなること？

全部、「私の」を始めに付けて考えてみると、WRAP™がより身近なものになるかもしれません。

ところで、あなたは自分があるのままでユニークで特別な人だということを知っていますか？自分のことだけど普段は意識しない、でも本当は当たり前の概念がここに存在しています。WRAP™はあなたが生き生きと輝き、そしてあなたらしく生活することのお役に立てるかもしれません。

WRAP™は、

自分をもう一度信じて自分のために生きることや、
希望を感じて夢を持ち続けることを支えてくれるものです。

「さあ、はじめましょう。

自分が自分のためにできることから。」

WRAP™ 集中クラスと一緒に学んで、自分の元気のために自分ができる工夫と一緒に考えて、あなただけの「元気回復行動プラン」を作っていきましょう！

今回は、コーブランドセンター公認ファシリテーターの3人が、
関心のあるみなさまとご一緒に安心感のある雰囲気で行進していきます。
多くの方のご参加をお待ちしています。