

わたしをもっと好きになる。



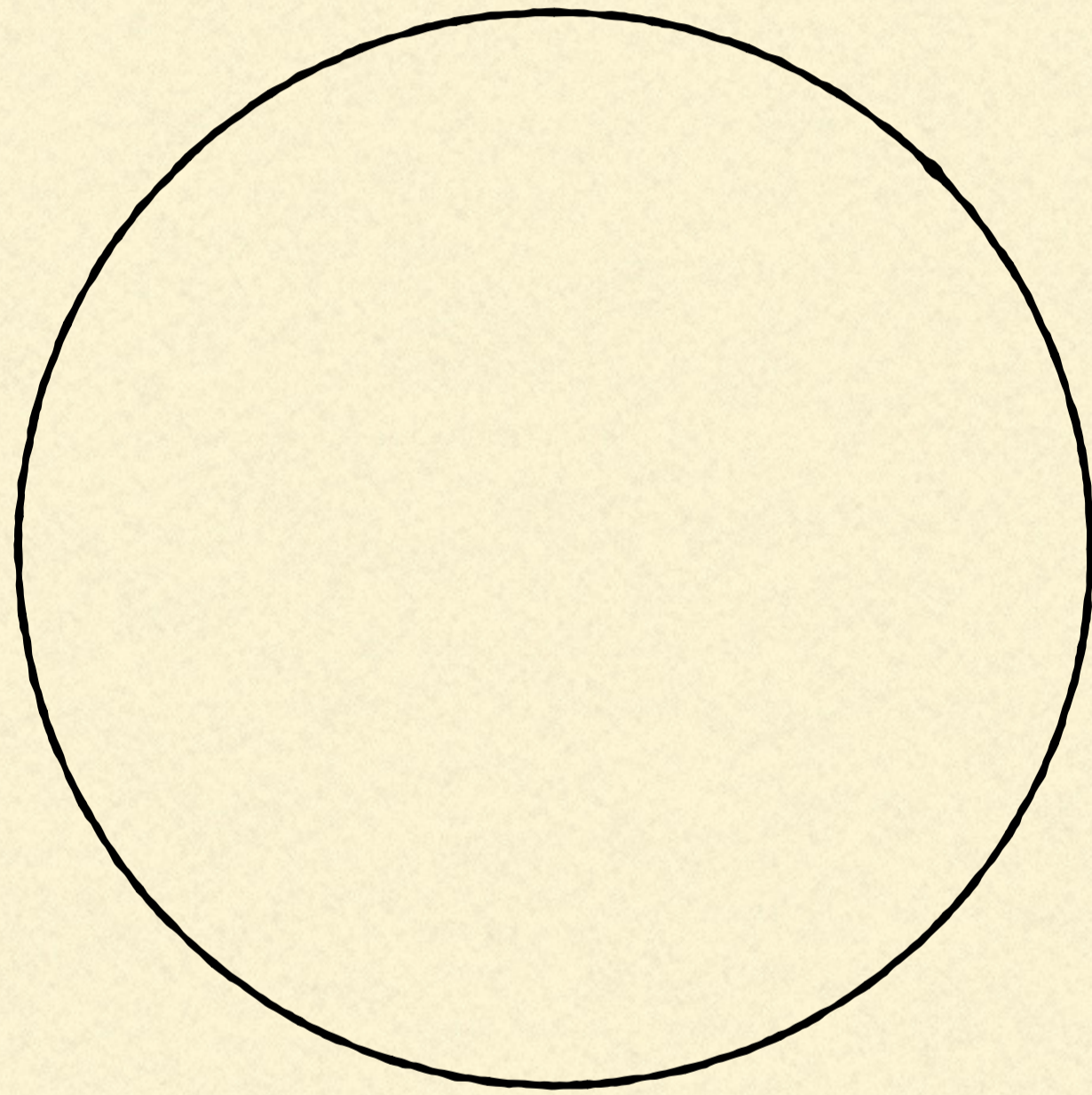
LINE友だち限定
特別レッスン

これまでの人生を振り返りながら
自己肯定感を高める
ポジティブ自分史作成ワーク

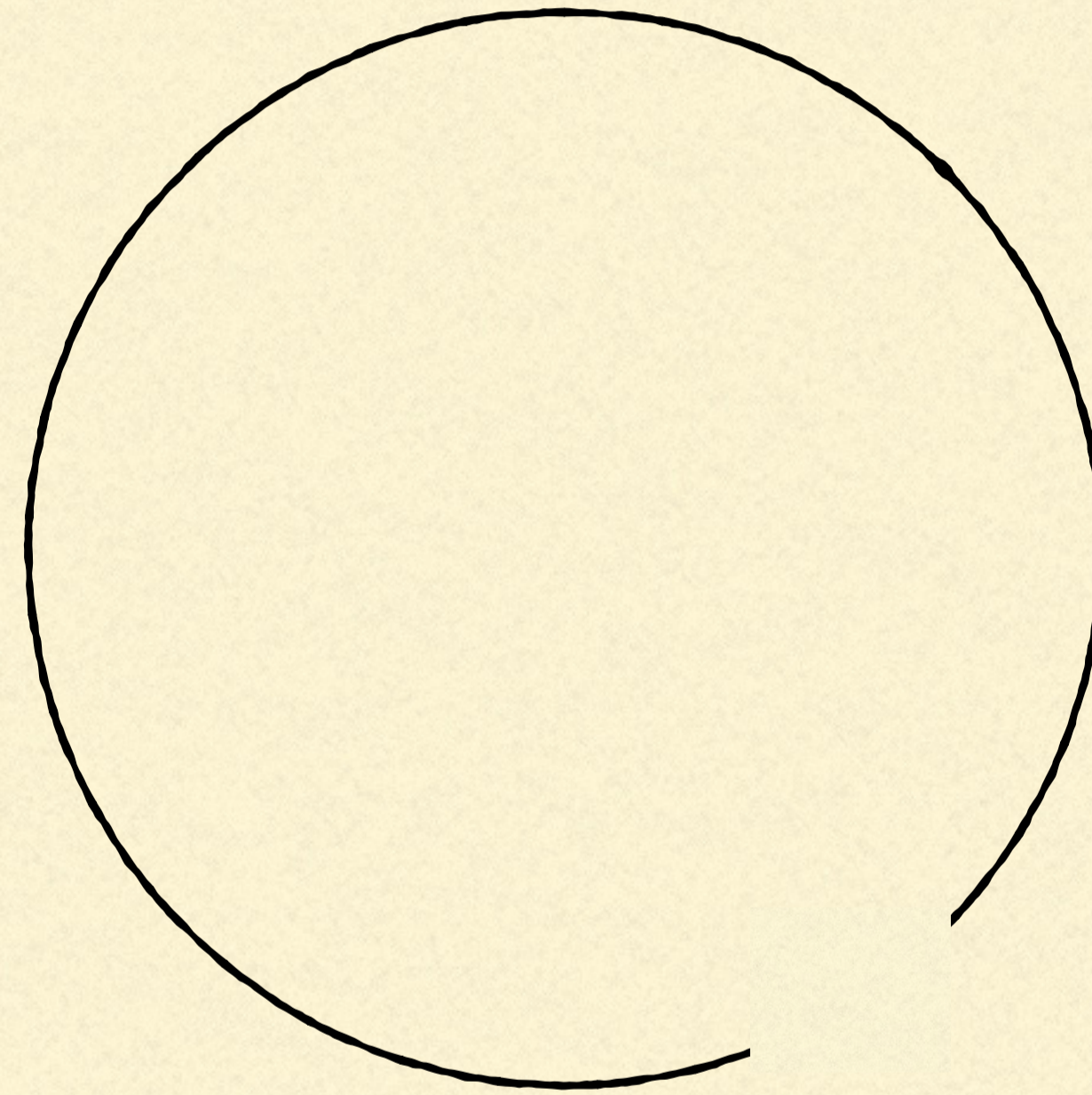


どちらの円が気になりますか？

A

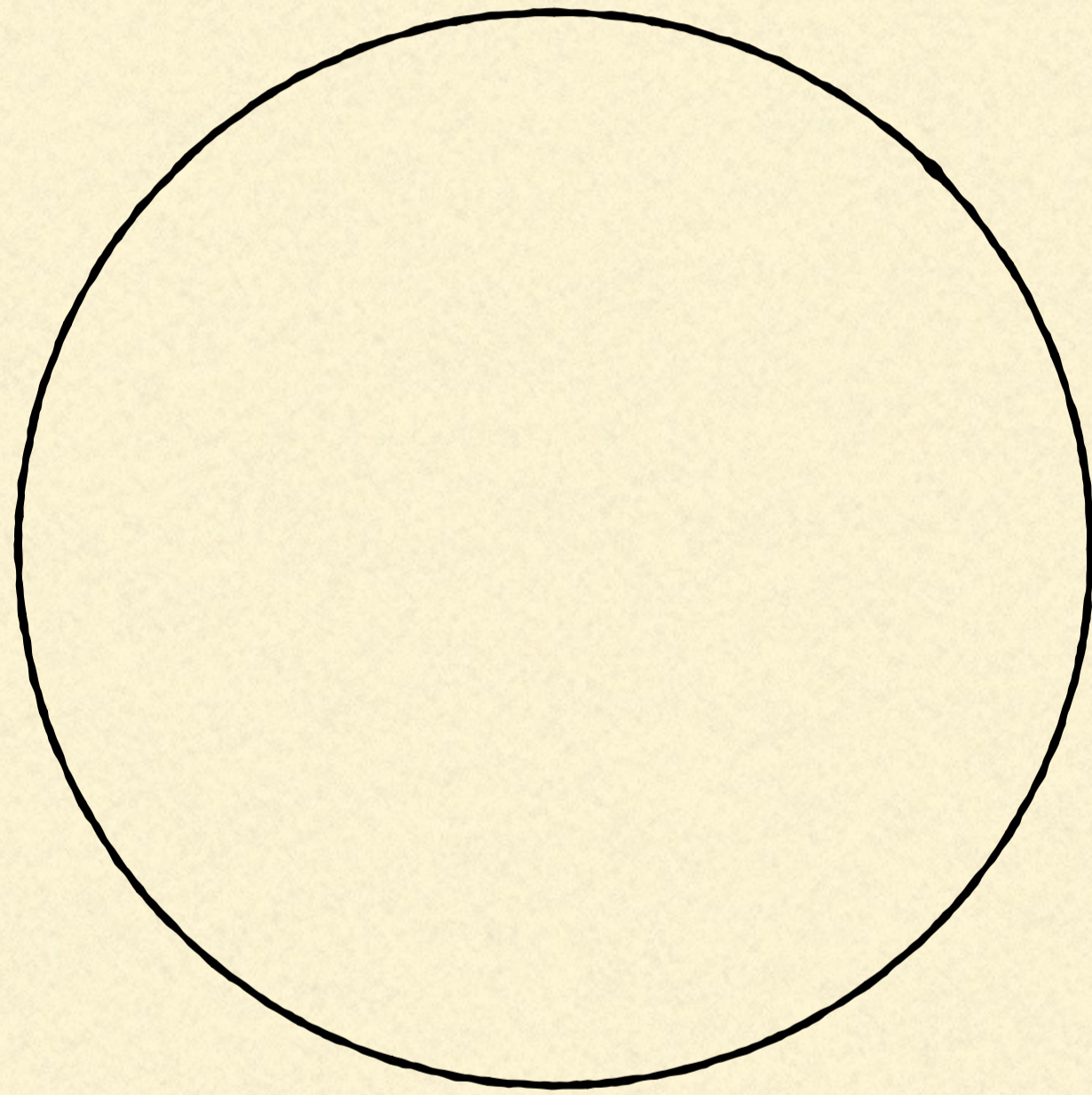


B

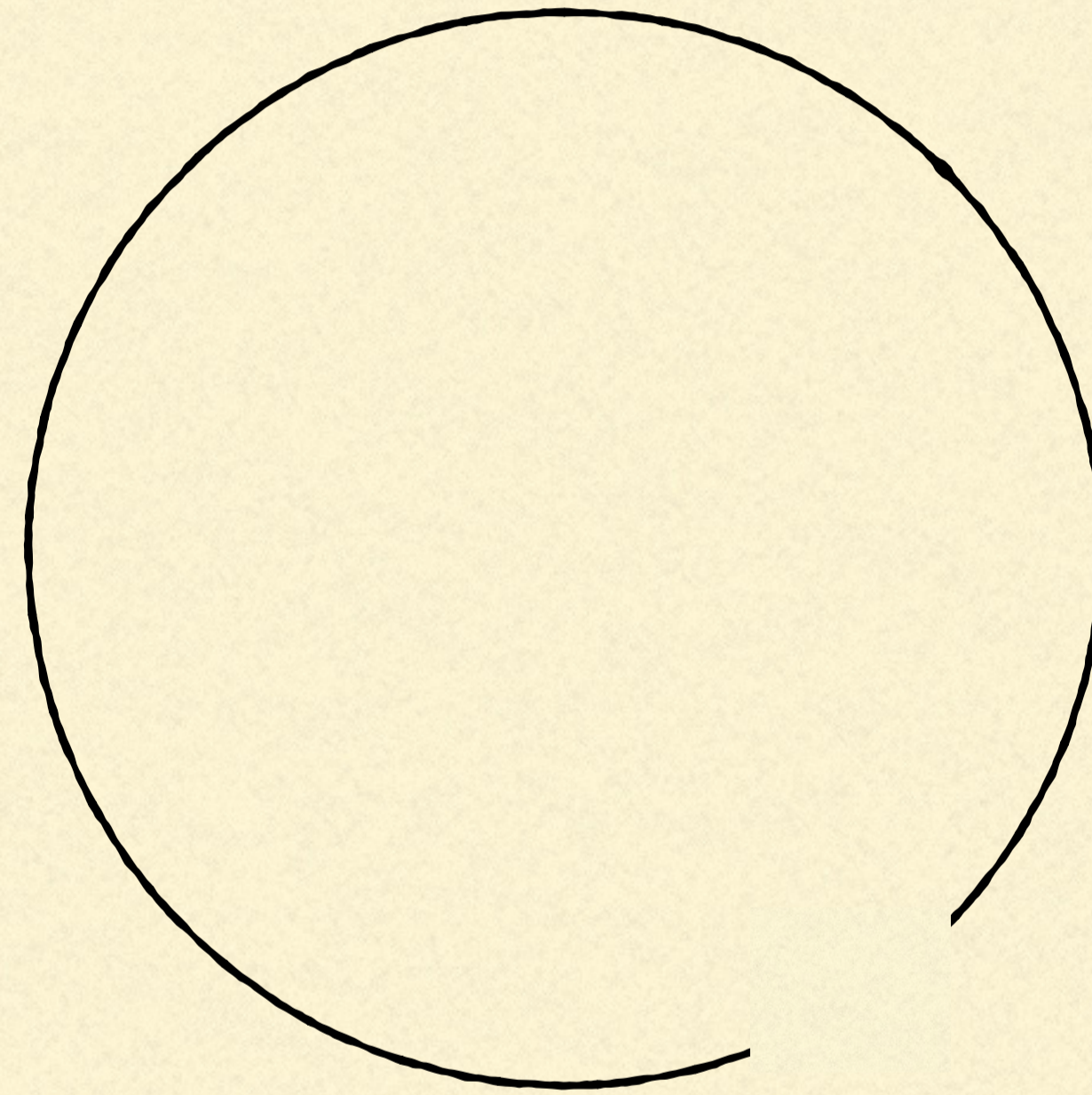


こちらではありませんでしたか？さあ、なぜでしょう。

A



B



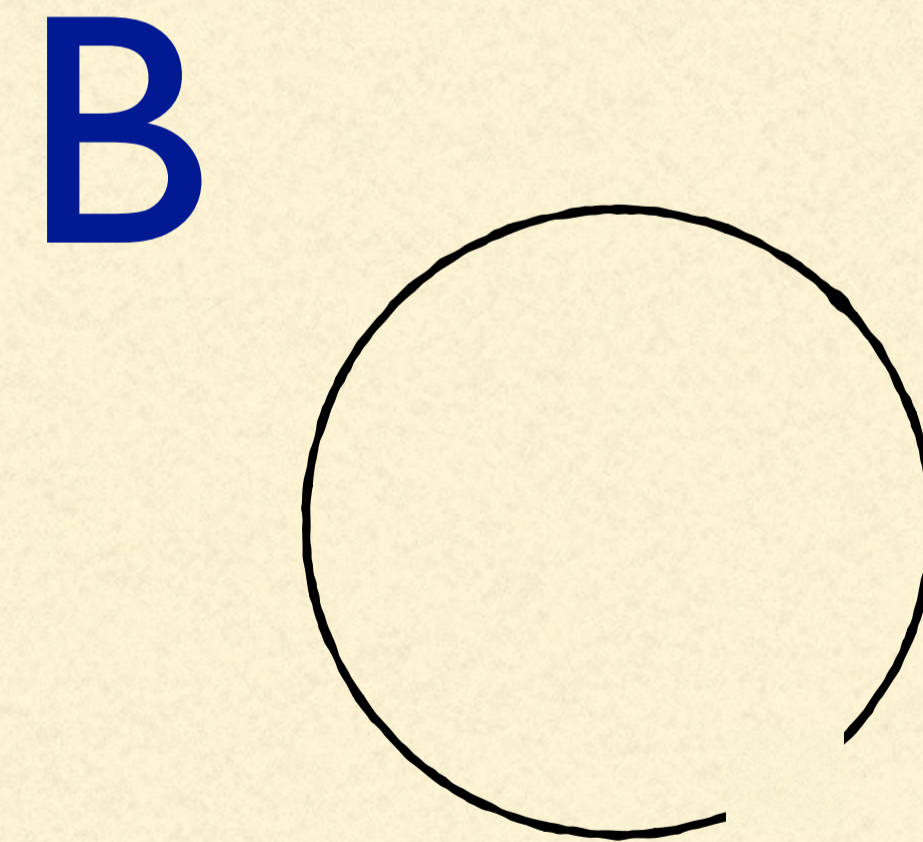
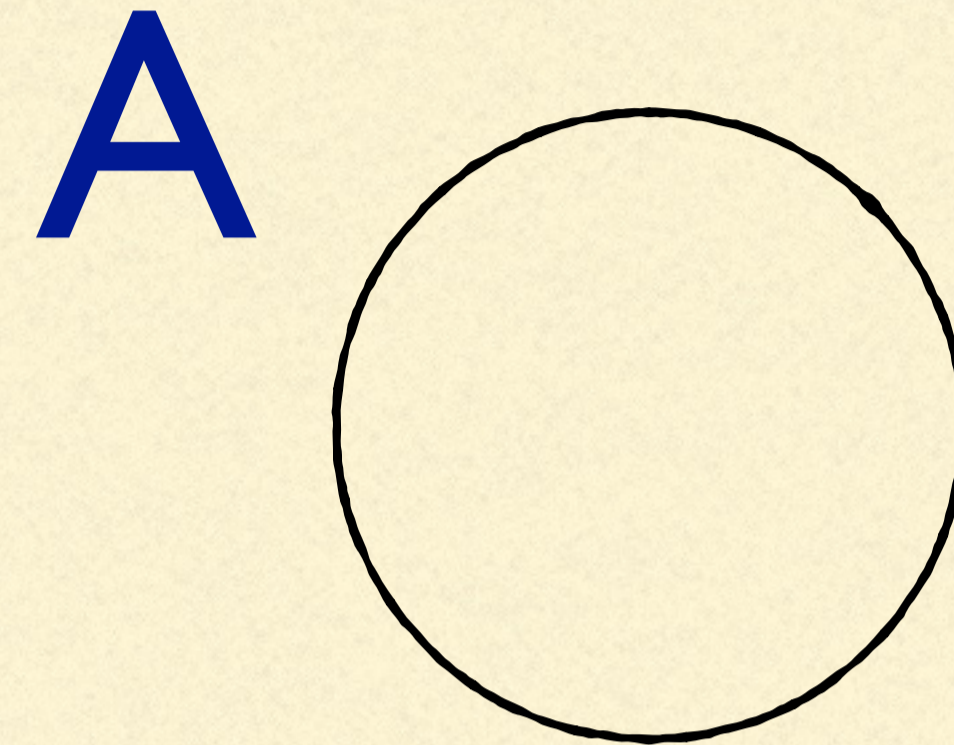
脳や心は欠けているところに意識が向く

この2つの円、心理学ではよく用いられているテストですが
ゲシュタルトの「欠けた円」といわれるものです。

私たち人間の脳や心は欠けている方（ネガティブな方・危険な方）に
どうしても意識が向いてしまうものです。

この理由は諸説様々ですが、危険や困難から身を守ろうとする
自己防衛本能の働きだと言われています。

私たち人間が地球上でここまで進化し、繁栄し続けられたのも
この自己防衛本能が働き危険を回避したからこそなので
生きていくためには必要不可欠な作用ではあるのですが
実は、《幸せに生きていくため》には、とても邪魔になっているのです。



脳や心は欠けているところに意識が向く



この心や脳の働きは、自分自身に限らず、他人にも環境にも常に向けられています。

自分にとって大切な人や環境にも関わらず
《欠けているところ》がつつい目についてしまう…
そのような体験はあなたにもあることでしょう。

ここで私たちが知らなければならないのは
自分の意識を変えない限り、欠けているところばかりに
意識が向いて、せつかくの人生が不平不満で溢れることにな
るということ。

それでは人間関係もうまくいかないでしょうし
コミュニケーションもうまくいかないでしょう。

そして何よりも避けなければならないのが
自分の存在に価値を感じなくなってしまうことです。

先ほどの円をもう一度見てみましょう。

脳や心は欠けているところに意識が向く

この円、確かに欠けてはいますが
欠けていると言ってもほんの少しです。

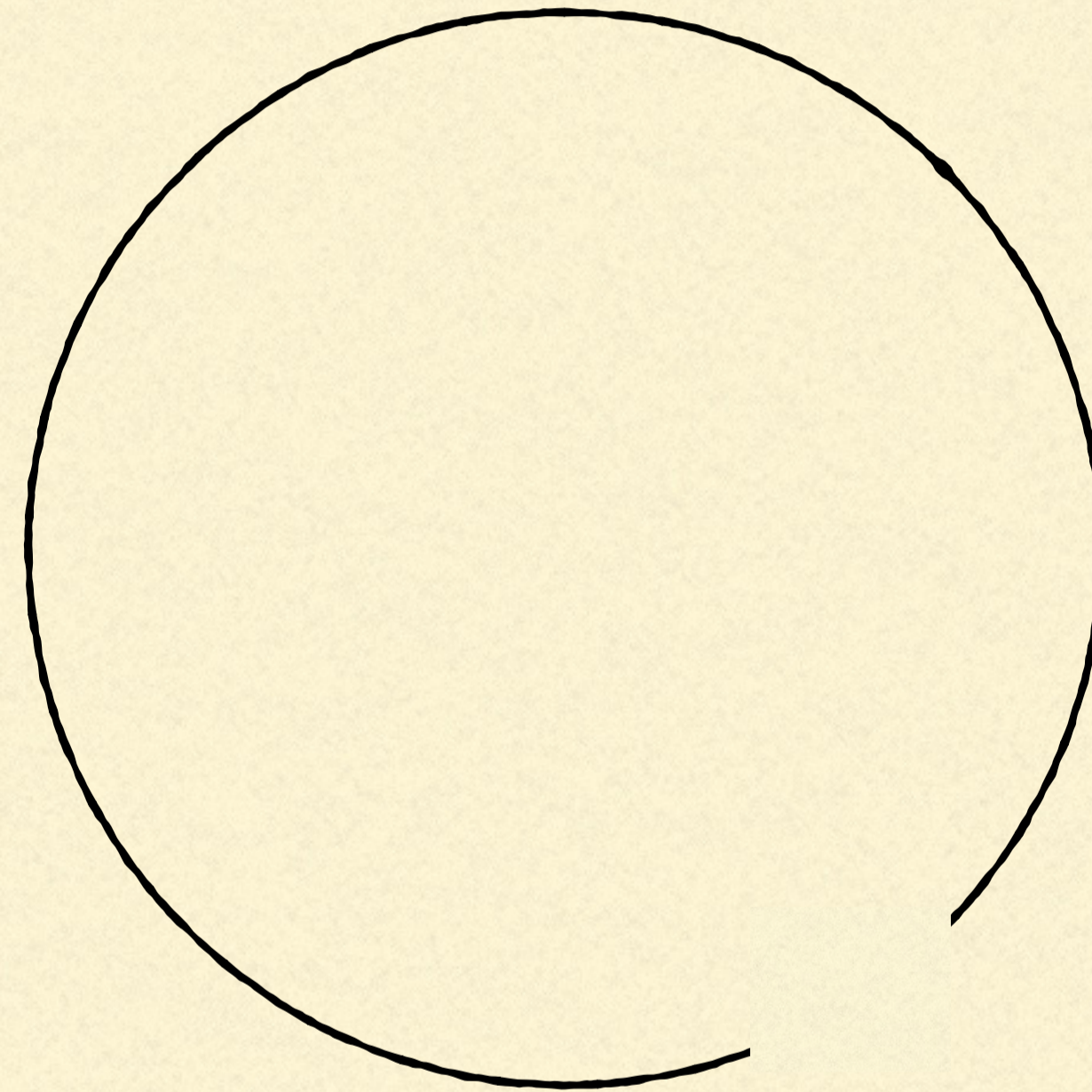
ですが、《それが全てだ》とってしまう。

これが自分に向けられているとしたら
とても恐ろしいとは思いませんか？

素敵どころもたくさんあるのに
いいところもたくさんあるのに
ほんの少し欠けているだけで
私には価値がないとってしまう。

こんなに寂しいことがあるのでしょうか？

B



完璧を脱ぎ捨てよう



完璧を目指すのではなく
今の自分のままで満たされているところ、足りているところ
素晴らしいところ、素敵などころを見つけること。

足りないくらいがちょうどいいんです。

だって、完璧な人って
一緒にいて楽しいですか？

少し欠けているからこそ、可愛くなれるのが
女性の特権だと思ってみてはいかがでしょう。

そういう思考を持つことが＝幸せマインドを確立していくことにつながっていきます。

自己肯定感を高める自分史作成シート



自己肯定感を高める自分史作成シート



◆これまでの人生を振り返ってみて、、、

- ・頑張ってきたこと
- ・できたこと
- ・達成してたこと
- ・チャレンジしたこと
- ・叶えたきたこと

これらをどんな小さな細かいことでいいので、
思い出して書き出してみましよう。

自己肯定感を高める自分史作成シート



小学校

中学校

高校

大学・専門学校

社会人になってから

自分で自分を褒めまくる

書き出したことを眺めてみて、自分に対して

『よくやったね！！』

『よく頑張ったね！！』

と褒めてあげましょう。



言語化

ワークを通して気づいたことや、
感じたことを書き出してみましよう。

