

マインドアツプ DAY1

なりたい自分の作り方

- やりたいこと100%をやっている自分
- ゆるーく長ーく続けること！
- バランス
(家族・仕事・趣味・健康など)

なりたい自分の作り方

今まで生きてきた中で起きた
ちょっとした自慢話をしてみよう！

なりたい自分の作り方

許可を出すワーク(成功体験)

- ・美容について17年学んできた
- ・短距離で学年一位をとった
- ・美容、エステ、ダイエットなど300万の投資をしてきた

※根拠はなくてもよい！自分で頑張ってきたこと、すごいと思ったことをできるだけたくさん出します。

なりたい自分の作り方

一番力が発揮できるのは！

自分はこんなにすごいのに、
今なぜこんな状況なんだろうと思っている状態！

あなたはたくさんの成功や経験を積んできました。
だから、あなたはなりたい自分になっていいのです！

目標設定

1. 現在の悩みを上げてみよう！
2. あなたが半年後までになりたい自分とは？
3. あなたが目標を達成したい理由とは？
叶えなければならない理由をできるだけ出す。
4. 半年後、あなたは目標を達成しました！
どんな気持ちで過ごしていますか？
5. では反対に目標のために行動しなかったら、
どうなっていますか？
6. 目標を達成するために、どうしたらいいでしょう？

未来計画の作り方

3年後 ご自分 歳 ご主人 歳 お子さん 歳 歳 歳 ご両親 歳 歳 歳 歳

1年後 ご自分 歳 ご主人 歳 お子さん 歳 歳 歳 ご両親 歳 歳 歳 歳

半年後 ご自分 歳 ご主人 歳 お子さん 歳 歳 歳 ご両親 歳 歳 歳 歳

強み発見ワーク

自分のことをもっと知ろう！

知ること

- ・ 強み
- ・ 喜怒哀楽
- ・ なりたい自分になる理由

がわかるようになる

↓

やりたいこと100%できるようになる！

- ☆自信をもつことができる！
- ☆他人の言動に左右されない！
- ☆本当に欲しいもの・好きなものがわかる
- ☆行動力がアップする
- ☆孤独感がなくなる
- ☆相手を大切に思いやるようになる！
- ☆発信力が高まる
- ☆選ばれる先生になる

棚卸過去～喜怒哀楽・克服体験～

	嬉しかったこと	悲しかったこと 悔しかったこと	怒ったこと	言われてうれしかった 言葉は？	〇〇だから、××しな いといけないと思って いたことは？	克服・乗り越え体験	
小学生まで							
中学生まで							
高校生まで							
大学生まで							
アルバイトや部活							
社会人になってから							
結婚してから							
子供が生まれてから							

棚卸過去～興味～

	熱中したこと	チャレンジしたこと	時間を費やしてきたこと	お金を使ってきたこと	自分に腹が立ったこと	買ったことが多い本のジャンル	あなたの部屋にはどんなものが多いですか？
小学生まで							
中学生まで							
高校生まで							
大学生まで							
アルバイトや部活							
社会人になってから							
結婚してから							
子供が生まれてから							

思い出するために

- ①どんな小さいことでも書き出します
- ②アルバムを見ながらだと思い出しやすい
- ③人に見せなくてもよい
- ④1日5分思い出すだけでいい

過去の棚卸をして、気づいたこと&
感じたことをまとめてみよう！

喜怒哀楽でまとめると自分の感情
の動きがわかります。

言葉を味方につけよう！

脳は想像したら、その通りになる
ひきよせ？？？

例えば、○○はどんなイメージ？

言葉を味方につけよう！

1日3個自分をほめよう！

ほめポイントとその日やったこと(日報)
メッセージャーで送ってくださいませ！