

マインドアツプ DAY2

1回目のセッションからできたこと！

もう少しこれを
やっておけばよかったこと！

さらに自分に許可を
出していきましょう！

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！

過去を知ること

- 自分の価値基準を知る
- 自分の感情の在り方を知る
- 強みを知る

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

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。