

マインドアツプ DAY1

100%やりたいことをやろう！

そのために原因を知る

自分の幸せ
家族の幸せ

どういう状態が理想ですか？

原因を知ること

- 許可を出す
(やりたいことをやってもいい)
- 前向きな行動力がアップする
- 自分にとって何が幸せかわかる
- 行動へのブロックが外れる

今の悩み・困っていることは
なんですか？

原因を見つけていこう①

例) ダイエット

やるメリット

- ・キレイになる
- ・自信がつく
- ・好きな服が着れる

デメリット

- ・胸がなくなる
- ・好きなものを食べられなくなる
- ・友達がいなくなる

メリットよりデメリットが上回ると
潜在意識(無意識)で、成功しない
ように働きかける

デメリットを反対の言葉に変えてみよう！

- 胸がなくなる→胸はなくなるらない
- 好きなものを食べられなくなる→好きなものを食べても太らない
- 友達がいなくなる→友達はいなくなるらない
い▪ もっといい友達ができる

原因を見つけていこう②

他に自分が〇〇だからできないと
思っていることはありますか？

例) ダイエット

- ・便秘だから
- ・甘いものが好きだから
- ・食べるのを我慢できないから

本当にそうでしょうか？

例) ダイエット

- ・便秘だから →便秘でも痩せている人はいる
- ・甘いものが好きだから→甘いものを食べても痩せている人はいる
- ・食べるのを我慢できないから→痩せの大食いはいる

本当にそうでしょうか？

自分で前提を作っているだけ

→

つまり勘違いなんです！

許可を出す

例) ダイエット

- ・便秘だから →便秘でも痩せてイイ!
- ・甘いものが好きだから→甘いものを食べても痩せてイイ!
- ・食べるのを我慢できないから→食べても痩せててイイ!

原因を見つけていこう③

ではもう一度、成功するデメリット

例) ダイエット

- ・太っていると母が**かわいいそうだと心配してくれるから**
- ・努力している姿を見て**みんながほめてくれるから**
- ・こんなに頑張っているのに、**痩せられない「かわいいそうな私」だとなくさめたい**

原因を見つけていこう③

メリットよりデメリットが上回れば、
潜在意識で成功しないように導く。

顕在意識5%・潜在意識95%

ではなぜうまくいかないのでしょうか？

思いっく限り上げてみましょう！

例) ダイエット

- ・お腹が空いていなくても時間になったら食べる
- ・残すともったいない
- ・早食い
- ・ながら食い
- ・疲れていても料理しなくちゃいけない
- ・甘いものを食べなきゃストレス発散できない
- ・人と食べるときは食べ過ぎて太っていると思われるから一人の時にたくさん食べなければならない

許可を出す

例) ダイエット

- ・お腹が空いていなくても時間になったら食べる
→ お腹が空くまで食べなくて良い！
- ・残すともったいない → 次の食事で食べればいい！
- ※ 自分の健康が害されて太ってしまうのとどっちがいい？
- ・早食い → 焦って食べなくてもよい
- ・ながら食い → 急がなくて良い・ゆっくり食べてよい
- ・疲れていても料理しなくちゃいけない → 買ってきてもよい
- ・甘いものを食べなきゃストレス発散できない
→ 甘いものでなくてもストレスは発散できる
- ・人と食べるときは食べ過ぎて太っていると思われるから一人の時にたくさん食べなければならない
→ 食べ過ぎて太っているとは思われていない
→ 愛されているからそもそも自分を傷つけなくてもよい

あなたはこのままで愛されている！
大丈夫です！

何もしなくても、何か努力しなくても、
傷ついていなくても、疲れていなく
ても愛されている！

①困っていること、悩んでいることを書き出す

②悩んでいることを解決するメリット・デメリットを書き出す

③②のデメリットを反対の言葉で書き換えてみよう！

①さらに悩んでいることを成功する
(解決する)デメリットを書き出す

②①本当にそうか考えてみる

③②で本当じゃない場合、勘違いだと気づき許可を出す

④③勘違いだと思えない場合、
それでも自分は愛されていると
言葉に出す。

何もしなくても、何か努力しなくても、
傷ついていなくても、疲れていなくても愛
されている！

ではなぜうまくいかないのでしょうか？

今くいかないポイントを見つけて、
反対のことをやってみる。

早食い→ゆっくり食べる

ワーク 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。