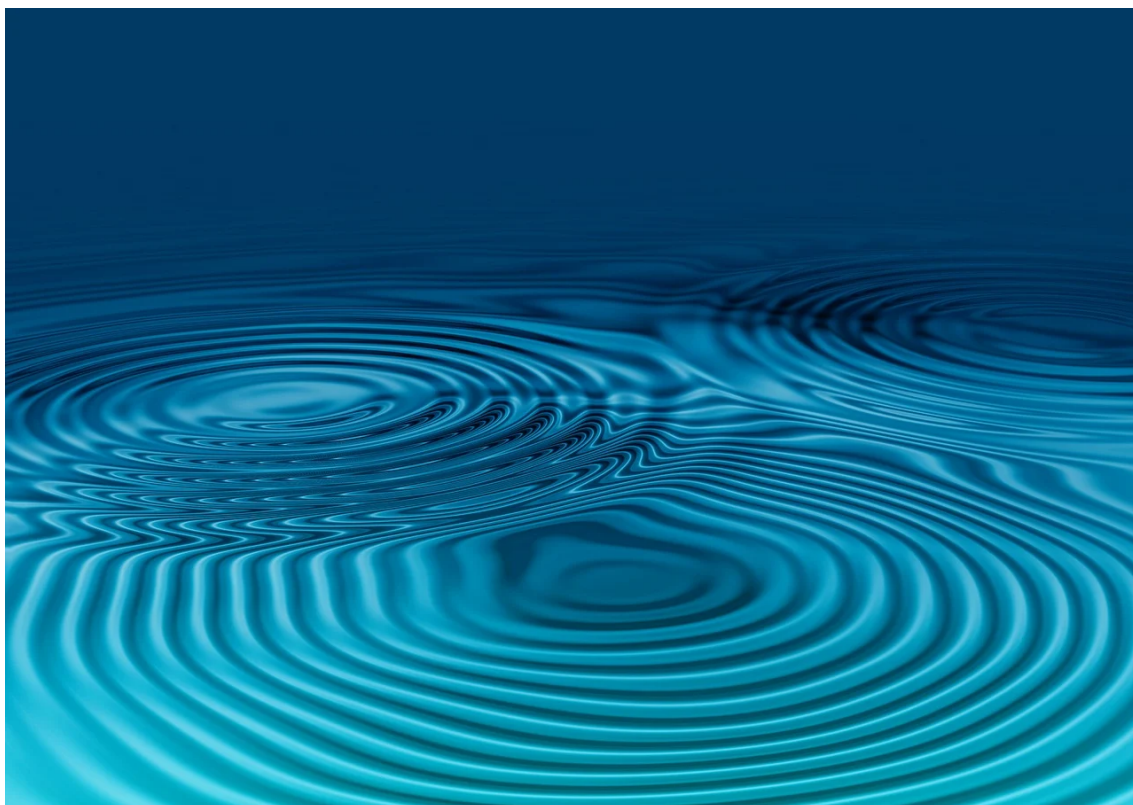


自己肯定感を上げるワーク



作成：妹尾留衣

自己認識は変えることができます。

そして、人間の体重や容姿というのは、自己認識から来ています。

アートマと言われる源から分離したわたしたちは、アートマの力を持っています。

そのエネルギーに繋がれば、体験したい世界を創造することが可能です。

人生や体験すること、収入も、自己認識の投影であり、言い換えれば、自己認識の表現として、人生を経験しているとも言えます。

ミリオネアはこのことを知っていて、自己認識の限界を書き換えることで、人生を豊かに生きています。

人間は、どうせ叶わないと思うことを、叶えたいと思うときにストレスを感じます。すると、人はそれを叶えようと思わなくなります。リードに繋がれた犬を、こっそりリードを外しても、動かないように。

先入観で人は動いていて、本当に能力がないかどうかはその結果を分けていません。

あなたって、弱いよね、と一度母親に言われた子供は、弱い人間を演じ続けます。

そういった思い込みが自分の人生を作っています。「DNAを癒すワーク」ではその思い込みを全て書き換える作業をします。

今回のワークでは、ほんの少しではありますが、自己認識を変えることで、実際に人生が変化する様子を体験してもらおうと企画したものです。

あなたは自分で自分のことをどう思っていますか？

<仕事の面では>

(例) 仕事ができるが、もう少し器量の大きな人間になりたいと思っている。

<収入の面では>

(例) コンスタントに 6000 万を稼ぐ仕組みを作れていない、

<対人関係（夫婦・子供・恋人・友人）の面では>

(例) 怒りが出てコントロールできないことがある。

<プライベートの面では>

(例) 夢は叶っているが、自分の知名度が不十分であると感じている、

自分が叶えたいことで、うまくいっていないことについて書いてください。

<仕事の面では>

<収入の面では>

<対人関係（夫婦・子供・恋人・友人）の面では>

<プライベートの面では>

1. 上記に関して、それぞれに、付随している感情を書き出します。(怒り、不安、焦りなど)
2. 1の感情が、どのような価値基準(～べき)や思い込みに反していたかを書いていきます。

(例1) 集客の面で苦勞しているのもう少し知名度を上げていきたい。広告のルート
を安定させたい。

→感情：恥、寂しさ、卑下、劣等感

→価値基準：仕事は簡単ではない。知名度のない私に価値はない。有名でない人間は評価されない。

(例2) もうプラス6000万年商をあげたい

→感情：劣等感、無能感

→価値基準：希望年収を上回る金額を叶え続けていないと不十分な人間である。

(例3) 夫ともっとゆっくりと過ごす時間がほしい

→感情：寂しさ、欠乏感、自己否定感

→価値基準：夫は常に優しくあるべき、夫はいつもプレゼントや気遣いをするべき。そうされない自分には価値がない。

(例4) 気の合う友人が欲しい

→感情：寂しさ、自己否定感

→価値基準：私の価値観を理解すべき。自立して収入がある意識の高い人間であるべき。

1. 自己認識の真相を掘り下げる

(ア) あなたは自分自身のビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みに対して表現していないことはありますか？（そんなのは達成無理、など…）

(イ) あなたは、過去にビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みで達成したことに関して、不完了なことや何かモヤモヤしていることはありますか？

(ウ) あなたはビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みで、自分の責任だけれども創っていない成果はなんですか？

(エ) あなたはビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みで、自分、または、他の人の結果を創る能力をダメにしたり邪魔をしたことはありますか？

(オ) あなたはビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みで自分の結果を創る能力を誰かにダメにされたことはありますか？

(カ) あなたはビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みで、どのような成果に関して、他の人から認められていませんか？

(キ) あなたはビジネスやビジョンや夢の目標叶えたい望みで他の人のどのような成果に関して認めていませんか？

(ク) あなたは、自身のプライベート上の目標や叶えたい望みに関して言っていないことはありますか？（そんな達成は無理…など）

(ケ) 過去に自身のプライベートにおいて達成したことに関して、不完了なことや何かモヤモヤしていることはありますか？

- (コ) あなたは自身のプライベートにおいて、自分の責任だけでも創っていない成果はなんですか？
- (サ) あなたはプライベートにおいて、自分、または、他の人の結果を創る能力をダメにしたり邪魔をしたことはありますか？
- (シ) あなたはプライベートにおいて、自分の結果を創る能力を誰かにダメにされたことはありますか？
- (ス) あなたはプライベートにおいて、どのような成果に関して、他の人から認められていませんか？
- (セ) あなたはプライベートにおいて、他の人のどのような成果に関して認めていませんか？
- (ソ) 自分自身に何があれば、人生にもっと成果が得られると思いますか？
- (タ) 自分自身に何があれば、人生にもっと充実感（ワクワク、楽しさなど）が得られると思いますか？
- (チ) 周囲の人たちはあなたに何を期待していると思いますか？
- (ツ) 今、一番プレッシャーを感じていることはなんですか？
- (テ) 自分や自分の行動を恥ずかしいと感じる時がありますか？

2. 以上の質問を踏まえて、自分のことをどのような人間だと思っていたか？どんな自己認識を自分に持たせていたのか？自分はどういう人だと思い込んでいたのか？自分はどういう人だと生きようとしていたのか、どうあるべきだと思っていたのか？どうあってはならないと思っていたのか？全て書き出してください。大変重要なのでじっくりと見つけてください。全て、私は〇〇だと思っていました。で箇条書きにしていってください。

3. 古い自己認識を持つことで、(それぞれに対して) どのようなことを責任を取らなくて済んでいましたか？

4. 古い自己認識を持つことで、(それぞれに対して) どのような言い訳ができていましたか？

5. 古い自己認識を持つことで、(それぞれに対して) どのようなことを自己主張をせずに済んでいましたか？

6. 古い自己認識を持つことで、(それぞれに対して) 誰から褒められず認められずに済んでいましたか？

7. 古い自己認識を持つことで、(それぞれに対して) 誰を責めることができていましたか？

8. 古い自己認識の処置の方法は下記の講座で行いますので、是非、ご参加ください。

下記の中から一つ日程をお選びください。

2023.6.25 19:00-20:00

2023.6.29 11:00-12:00

2023.7.5 9:00-10:00

2023.7.9 10:00-11:00

2023.7.13 13:00-14:00

2023.7.20 10:30-11:30

2023.7.23 19:00-20:00

2023.7.26 19:00-20:00

開催方法：zoom(オンライン)

参加申し込み：公式 LINE かメールにて



<https://linktr.ee/ruisenoo>



Mail flame.one.050@gmail.com

下記を明記の上、ご連絡ください。

- ① 名前
- ② 電話番号
- ③ メールアドレス
- ④ 参加したい日程
- ⑤ どんなことを期待しているか