過去関係なく、
どんな自分にでもなれる♡

セルフイメージ

再設定ワーク

※人は元々が、空。

ですが、
人は誰かや何かとの関係で
役割を演じて『我』が生まれています。

そうしてセルフイメージが
できていたりします。

一人一人との間で
今現在、自分がどんな役割を演じてるのか？
と
その役割の未来にはどんな未来があるのか？
理想はどんな役がしたいのか？

など考えながら

過去関係なく、セルフイメージを
再設定するワークです。

swipe

我はない。だからこそ、何ものにもなれる♡

例：くつべらは、
くつべらではない

ジャングルの奥地に、
くつべらを持っていったら、
くつべらはくつべらではなくなる。

何に見えると思いますか？

赤ちゃんにくつべらを渡したら、
くつべらはくつべらじゃなくなる。

何に見えると思いますか？

swipe

わたしはわたしを
いろんな方向からみることができる

いろんな方向から自分で、
自分を見てみよう。

過去から。今だけ。未来から。

※自分が自分を思っているように
人は自分を見てないかもしれないし、
自分も人をそうみてないかもしれない。

swipe >>>

人や物との関係で、
セルフイメージが
できていたりする。

①人との関係でできたであろう
セルフイメージを書き出してみよう。

例

パートナーや好きな人→あなた

おこさん（それぞれ）→あなた

ご両親（それぞれ）→あなた

友達（それぞれ）→あなた

ママ友（それぞれ）→あなた

swipe

クライアントさん→あなた

メルマガの読者さん

フォロワーさん→あなた

少し苦手な人

できればもう会いたくない人

今日会った人→

関わりがある人（それぞれ）

※人やものとの関わりが
セルフイメージの大半を占めることがある。
でもそれって、
ほんとのわたし？だと思いますか？

swipe

②欲しい！なりたい！
ゴールを書き出してみよう。

ビジネス・仲間・趣味・旅行・お金・健康・家族
パートナー・社会との繋がり
（③からやってもOK）

③その時のセルフイメージを
書き出してみよう。

（例：堂々としている。
人にたくさん慕われている etc）

④そのセルフイメージで
①で書き出した人と会ったら？

swipe >>>

⑤そのセルフイメージの
あなただとしたら、
これから何をしたいですか？

⑥そうしたら今、
何をやっているのが
本当のあなたですか？

⑦それはいつやってみますか？

swipe

最初からゴールの
セルフイメージでいたら、
人や物との関係が
変わる。

我は、勝手に作られただけで、
我は自分で思うように作っていい。

ということが
わかると、
楽になりますね＾＾

ゴールでのセルフイメージ
インストールして生きていこう！

swipe