

自分のストーリーを思い出す

自分は生まれた時からこうだと思い込んでいます。この思い込みに気がつくためには、自分のこれまでストーリーを思い出す必要があります。良くも悪くも、時間と共に今の自分になったのです。親との関係、教育、友達、趣味、流行り、時代、価値観などで その時自分はどんな影響を受けたのか？ 各年代の自分について、なるべく具体的に文章にしてみてください

10歳までの自分

10歳から15歳までの自分

15歳から20歳までの自分

20歳から30歳までの自分

30歳から40歳までの自分

40歳から50歳までの自分

50歳から 60歳までの自分

60歳から 今日までの自分

セルフイメージを書き換える

自分を変えるには「自分が何者か？」を知る必要があります

人を構成する要素 (例)

生まれ、性別、生い立ち、育ち、教育、家族、家系、家柄、兄弟、住まい、時代、環境、住まい、経済、親の価値観、出会い、土地柄、風土、友人、知人、親戚、躰、性格、性質、特性、強み、弱み、長所、短所、好き、嫌い、考え方、見方、捉え方、得意、不得意、夢、希望、願望、要求、目標、ゴール、憧れ、モデル、ビジョン、ミッション、信念、信条、経験、体験、失敗、成功、恋愛 他

まだまだあなたを作っているものはたくさんあります

上記の人を構成している要素もヒントにして、自分を100の文章で表してみてください

例)

	アイデンティティ	○好きな要素 ✕嫌いな要素	書き換え
1	・私は、昭和36年生まれだ	○	1
2	・家族は 両親と姉と自分の4人家族	○	2
3	・親が敷いた路線で、ここまで過ごしてきた という具合です	✕	3 自分が好きな事を仕事に出来て、やりがいがあり、楽しい!

ここまで できたら 次に 「好きな要素」「嫌いな要素」に分けてみましょう

自分がまず 「何が好きで」「何を嫌っているのか」を知り そのある部分を嫌っている自分を受け入れなくてはなりません

受け入れてこそ 初めて変えることができるのです これを自己受容といいます

そして「好きな要素」「嫌いな要素」の区別ができたなら「好きなところ」はもっと好きになってください 「嫌いところ」を書き換えてみましょう

書き換え方法

- ①主語は 私、私たち
- ②肯定的な表現のみ使用 「汚れていない」的表現は✕
- ③「綺麗である」という内容にする
- ④進行形の表現を使う
- ⑤比較する表現はしない
- ⑥感情を結びつけた表現 「うれしい」「たのしい」
- ⑦書き換えながら精度を上げていく

セルフイメージを書き換える 1~50

アイデンティティ

○好きな要素
✕嫌いな要素

書き換え

1		1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24
25		25
26		26
27		27
28		28
29		29
30		30
31		31
32		32
33		33
34		34
35		35
36		36
37		37
38		38
39		39
40		40
41		41
42		42
43		43
44		44
45		45
46		46
47		47
48		48
49		49
50		50

セルフイメージを書き換える 51~100

アイデンティティ

○好きな要素
✕嫌いな要素

書き換え

51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

