

# ～自己肯定の言葉の作り方～

## 作り方のポイント

- ・自分の今の心にじっくりくる言葉を作りましょう。
- ・感情のブロックと行動のブロックの2つのパターンがありますが、初めは感情のブロックを外す言葉を作ってみてください。
- ・感情のブロックを外す言葉を一度、作ってみて、「行動のブロックも外せそう」と思ったら、行動のブロックを外す言葉を作って眺めるワークをしていきましょう。



## 感情のブロックを外すパターン

(時には)～～でもいい

- ・自分の感情を表に出してもいい
- ・自分の意見を言ってもいい
- ・他人と意見が違っててもいい
- ・自分の人生を楽しんでもいい
- ・嫌いな人がいてもいい
- ・自分の感情に素直になってもいい
- ・失敗したらまたチャレンジすればいい

(たまには・時には)～～な時があってもいい

- ・他人に頼ることがあってもいい
- ・迷う時があってもいい
- ・失敗したり、間違える時もある
- ・手抜きをするときがあってもいい
- ・自分を認める時があってもいい
- ・他人の顔色をうかがう時があってもいい
- ・マイペースな時があってもいい

## 行動のブロックを外すパターン

(たまには・時には)～～をしてもいい

- ・つらい時は人に甘えても頼ってもいい
- ・自分のしたいことをしてもいい
- ・他人より自分を優先するときがあってもいい
- ・体調が優れない時は休んでもいい
- ・仕事は仕事と割り切ってもいい

～～をしている

- ・私は子供の幸せを願っている
- ・私は仕事ができる人を目指している
- ・私はきれいな自分を目指している
- ・私は愛される人を目指している

※作り方がわからない、自分にしっくりくる言葉がどうしても作れない。

そんな時は専用 LINE からフォローアップ講座にご参加ください。

あなたにあった肯定文を作ります。