

Lesson 01 自分を大切な人として扱う



まずは「選手宣誓」のように、自分自分の笑顔を取り戻すために高らかに宣言しましょう。
大きく深呼吸したら姿勢を伸ばして右手を空に向かって高く上げて、次の言葉を宣誓します。

誓いの言葉

**私は、誰よりも何よりも
私の事を「一番大切にする」と誓います**

Work

自分との約束を守るための「約束リスト」を作ろう

今日の自分は、どんな願いを持っているのだろう？

それを自分に問いかけて、自分がしてもらいたいと思った事をリストアップしてみましょう。

それを見える化しておき、リストの項目をつぶしていくことで「自分との約束」を叶える体験を積み重ねましょう。

年 月 日 () の私との約束リスト

ゴメンメッセージ

約束を守れなかった自分に届ける言葉を書きましょう

あなたの大切な感情に寄り添おう

ネガティブな気持ちもポジティブな気持ちも、大事なあなたの気持ちです。
 今日のあなたが一番強く感じた「感情」を書き出してみましょう。
 そして、書き出した感情に対して「そう感じたんだね」「そうだったんだね」と声をかけましょう。
 ネガティブな事にはねぎらいを、ポジティブなことには喜びの言葉をそっと伝えてあげましょう。

年 月 日 () に私が感じたこと

今日、あなたが、自分を大切にすることはどんな事でしたか

自分のためにあなたが努力したこと、自分のためにやろうとしたことを思い出してみてください。
 上手くやれた・やれないは関係ありません。
 あなたが自分を「大切にしようとしていた」事を思い出すと、心がじんわり暖かくなりませんか？

年 月 日 () は、こんなやり方で私を大切にしましたので
 それをここに褒め、それを賞します！

