

自分を肯定して未来を自由に描く

鬼畜生になりきれない私たちのための

振り返りと 未来予想図

アイシテルのサイン



主催：サトヒ&マミコ

Copyright 2021 Satohi & Mamico. All Rights Reserved.

Q

今年1年を一言で現すとどんな一年でしたか？

毎年年末に「今年の漢字」というのが発表されますよね？

それと同じように、あなたの1年を振り返るとどんな言葉がしっくりくるでしょうか？

漢字一文字ではなくても「穏やか」「勤勉」「心地よさ」や、「自己成長のために投資した」「家族が増えて身が引き締まった」などなど、なんでもOK。

私の2021年を一言で表現すると

です！！

なぜなら



Q

1年前のあなたと比べて成長したところ、またはプラスに変化したところはどんなところでしょうか？

小さなこと・些細なことでも「成長」を受け取るのは大事なことです。

あなたがどんな成長をしたのか、どんな魅力が増したのか振り返ってみましょう。

私はここが成長しました！素晴らしい変化です！！





今年あなたがいちばん「ありがとう」と伝えたい人、感謝したい人は誰ですか？

あなたを助けてくれる・愛してくれる大切な人がいることを思い出すのは暖かい気持ちになります。
あなたが素敵だからこそ、あなたの周りに「ありがとう」と言いたくなる人がいるんですよ！（投影）



今年やりたかったのに挑戦できなかったことは何ですか？

やりたい事・ワクワクすることはあなたの新しい扉を開く魔法の種。
今年できなかったと思ったことを挙げてみて、来年リベンジしたい！と思うか、もうこれは要らないと思うのか洗い出すのはとっても大事なことです。



Q 今年あなたが初体験したことを挙げてみましょう。

小さなことでも大きな事でも、あなたがいくつになっても「新しい体験」をできるんだ！ということを思い出す時間を持ってみましょう。

NO.1

NO.3

NO.2

NO.4

Q あなたがやりたくないことを洗い出してみましょう。

これはあなたを苦しめている「やりたくないものリスト」です。

やらなくていい！と思えるものから手放していく・やめていくことでよりノビノビと生きられるようになります。やめたくてもやめられないモノに関しては、あなたが頑張っって向き合っているものになりますあから、ここにあることをやったあとは、うーんと自分を労ってあげましょう。

NO.1

NO.4

NO.2

NO.5

NO.3

NO.6

よく頑張ってきたよ。よく頑張っているよ。



これまでの自分が生きてきた道があるんですよ。あの時、あの瞬間、あの年月。頑張った！とは言えないような事もあるかもしれないけれど、それでも自分なりに精いっぱいやったんです。そして「どうにかなってきた」んです。ここまで来た自分がいて、ここまで来れた力があります。どうぞ、自分のこれまでの労をねぎらって、未来の自分のために、今日の自分を許してあげましょう。

