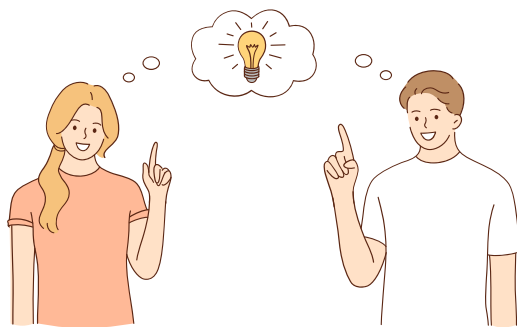


好き・嫌いをみつけるワーク Work to find likes and dislikes



Work
01

あなたの長所・チャームポイント・好きなところを
書き出しましょう

Work
02

あなたの欠点・ダメなところ・嫌いなところを
書き出しましょう



POINT

好きなところを理由に、
自分のことを好きなままでいよう！

好きなところは、もうそのまま存分に好きでいてあげましょ
う。そして「好きなところ」を理由に、もっともっと自分を
好きになっていってあげましょう。

あなたのチャームポイントは、あなたを魅力的に見せる素晴
らしい“宝物”です。どんどん磨き、輝いていきましょうね！



POINT

嫌いなところを理由に、自分のこと
を嫌いにならないでいよう！

人間は不完全ですから、みんな誰にも“嫌いなところ”が存在
しています。嫌なところがあるのは普通のことです。

嫌いなところを好きになる…なんて無理だから、そんなころ
を頑張る必要はなく、ただただ「嫌いな面がある」ことを受
け入れたら、後はそれを理由に自分を虐めないようにしてい
きましょう。

ここが素敵!!ここが魅力的!!
と自分にニッコリ語り掛けてあげましょう

「これも私」「欠けているのはしょうがない」
と自分を優しくハグしてあげましょう