

## 自分のストーリーを思いだす

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 時間ととも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、土地柄、風土、友人、知人、親戚、転居、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で 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 ・小さい頃は 昆虫学者になりたかった		3 .....

という具合です

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 「嫌いなところ」を書き換えてみましょ

## セルフイメージを書き換える

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

アイデンティティ	○好きな要素 ✖嫌いな要素	書き換え
51		51
52		52
53		53
54		54
55		55
56		56
57		57
58		58
59		59
60		60
61		61
62		62
63		63
64		64
65		65
66		66
67		67
68		68
69		69
70		70
71		71
72		72
73		73
74		74
75		75
76		76
77		77
78		78
79		79
80		80
81		81
82		82
83		83
84		84
85		85
86		86
87		87
88		88
89		89
90		90
91		91
92		92
93		93
94		94
95		95
96		96
97		97
98		98
99		99
100		100