

* 自己洞察ワーク *

ココロが楽になっていくように
苦しくなりにくいココロの習慣を育ててみませんか？
分野を問わず様々な切り口から 自分自身を見つめていきましょう
意外な自分を発見できるかも！

ココロの貯金箱に しっかり蓄えていますか？

体がごはんを食べて動くように
私達が動くには **ココロの栄養** が必要です。
カラクリを理解し、しっかり増やしていきましょう！

- * メンターワーク
 - * ココロの栄養ことば etc.
- 自分で自分をケアできる素材も集めています

問題解決セラピー より 「これから」を作っていくのは「今ここ」

短期間で取り組む「現在」に焦点を当てたセラピーで
使われる **手法と意識とエッセンス** を
ひよいと「普段使い」できるようにしていきましょう。

原因・犯人捜ししません・<過去の自分> は問いません
ストレス耐性の強い人が持ち合わせているセンスと
メンタルスキルを 今から育てていきましょう

ココロの境界線 (バウンダリー)

- * なんかいつも私だけ面倒なことやってない…？
- * 嫌な顔をされるのが怖くて言えない(泣)

ストレスや人間関係の苦痛に
とても関連が深いと言われるテーマは大丈夫？
つらさの源に気づき、ラクになっていきましょう

こんなこと
やります



これも私だ！

NLP
神経言語
プログラミング

ものごとの複数の側面をキャッチできるちから
その考えの背後をキャッチできるちから
自分の *** ちから *** に繋がり活かせるように

価値観
ワーク

自己肯定感

どんなことが自己価値設定を低くしてる？
まずは今までに自己価値を決めてきた
<誤解の呪縛> から
自分自身を解放してあげましょう！
自己肯定感をアップする
ルートに無理なく入っていきます
自分に合うスタイルはどれ？

ゲシュタルト
療法からも

アドラー
の言葉も

HSP (Highly Sensitive Person) 傷つきやすい・気にしすぎてしまう

- * 人の視線や反応が気になりすぎてつらい…
- * シュミレーションしすぎて結局なにもできない…

「HSPかどうか」を超えて、メンタルが痛んでくると
誰もがなりやすい… 似たような状態
そんな時に自分を支える意識を身に着けていきましょう
つらくなるスパイラルにこれ以上入らないように

劣等感って ホントつらい。

人と比べてしまう「ココロの罫」から脱出を！
自分らしく 自分のペースで 自分の道を。

※ 初回ご利用の前に診察にて確認が必要です ※
(お問合せは受付まで)