

それではlesson 2のワークを始めます。

ノートと鉛筆ペンを用意してください。

そしてこれはノート一面をいっぱい使ってほしいです。

というのもちょっとずつ書き出すのではなくていっぱい書いてほしいですね。

これはブレインダンプっていう手法なんですけどもあなたの頭の中を全部出して欲しいんです。

なので時間を決めて必ず集中できる時にしてください。

制限時間は10分ともう1回10分があるので20分間で集中できる時なので子どもがいたときとかもパパが外に連れて行ってくれた時とかになると思うんですけども集中できる時を必ず作ってそこでこの作業にだけ集中をして頭の中を振り絞って描いてください。

ということで始めていきます。

まずノートの左側をいっぱい使って自分の良いところを書き出しましょう。

左からね。

大きい小さいのとは関係なく開いたときの左側を使って自分の良いと思うところを全部書き出してください。

外見も性格もすべてです。

これは謙遜しないでください。

全部です。

自分の中で思っている自分の良いところ誰に言われたとかでもなくて自分で思っているところすべて人です。

料理が上手だとかでもいいし面倒見がいいとかでもいいし外見がいいとかいいしほかにはこういうふうに言われてきたとかでもいいのでいやいやそんなことないなんて思わないでください。

これはあなただけが点ノートなので全部書いてください。

相去には制限時間10分でやってください。

そして10分以内に終わってしまったと思っても必ず10分までは絶対に考えてください。

うん10分間です。

反射されて頭の中にしまってみてください。

それではスタート。

次はノートの右側をいっぱい使って自分の嫌いなところを書いてください。

左側は好きなこと右下は自分の嫌いなこと本当に何でもいいですか意見でいいしこういう言葉を言っちゃうのが嫌だとかでもいいしこういう態度をとるとかでもいいです。

誰かからこう言われたとかでもいいので自分の嫌だなって思うところをありったけ書いてください。

これはもう10分間ずっと考えてください。

頭がすごく疲れると思うんです。

けれどもこれはなかなか人生でやらないことだと思うので頑張ってください。

配されではジェップできたしてください。

ハイそれではに果実になります。

一番自分の良いところに自分の嫌いなところどちらが多かったですか。

そしてこれを色分けしてほしいんですね。

色分けの分類は大体こんな感じ。

家族に関係していることを友達に関係していること。

あと旦那さんに関係していること。

あと自分自身のこと。

これを色分けしてください。

これはなんで色分けするかというと何に自分が一番重きを置いて自分の好きとか嫌いとかを判断しているかというところを見つけてほしいんですね。

例えば左側の家族だったり友達だったり旦那さんというのは第三者に関係している自分のことですよね。

右は自分自身のことなので自分対自分のことです。

これが自分の良いところ嫌いなところが果たして人と関わりがあるところなのか。

自分自身だけのことなのか。

それを色分けしてほしいので2色でいいかなと思いますね。

もうちょっと細かくしたい方はこの4色で分けても構いません。

そしてもう1つ好きなことは伸ばしていきましょう。

なので好きな色も左に変えたことはそのまま認めてください。

イトメンって私コーナンだと思ってそれをそのまま伸ばしていきましょう。

問題は右。

嫌いなところ嫌いなところっていうのはあなたが何か第三者者と関係していることだとか自分自身の口座とかで嫌いだって思っている部分ですよね。

発奮してこれはホントに直したほうが良いことなのかどうかっていうのを考えてほしいです。

もちろん嫌いなこと出したからといってもそれを受け容れていたらもちろんいいんですけども大抵の方が嫌いなところを出すとそれが自分自身トラウマだったり嫌だなんて思っているところだったりします。

そしてそれが自分の自己肯定感の低さに直結しているんですけどもその嫌いなことって果たしてねじゃあ何をしたほうがいいのかってところを考えてください。

おそらく嫌いなことっていうのは自分の外見だったりとか第三者に対してできないことが引け目を感じていることだったりだったと思うんです。

それがね本当にラフォンしたほうが良いことなのかっていうところをちょっと改めて考えてみてくださいね。

そして別にここが嫌いだけど別にいっかというものから線を引いてください。

ただ消しゴムで消すために完璧に消さないでください。

上から線を引く。

これは別にいいかな。

嫌いなところで行くけど別に生きてる上でも大丈夫かなってところを消してくださいね。

でも絶対に気になるとこだけ残してください。

例えばね。

これって本当に当たってやる価値観の棚卸しのワークにすごく直結するんですけども大体があなたの価値観で自分はこうあるべきだとか自分はこうするべきだとかそういうところからのこうできていない自分に対してここが嫌だって思っていることが多いんですね。

でも例えばですよ。

赤ちゃんや子どもと24時間一緒にいると息が詰まります。

世間のママは子どもと一緒にいる時間が楽しいしすごく一緒にいる。

もっと一緒にいる時間がほしいって思っている方が多いのになんか自分はこんな目母親で母親失格だと24時間一緒にいたとしても幸せを感じていたいと思っていたとします。

例えば嫌いなところがね。

これには赤ちゃんと24時間一緒にいると息が詰まりますっていうとこだよね。

こういう考え方ができない自分が嫌だったとしてもこれってご自身の育った環境とか自分の親との関係しか知らず知らずとね子育てのロックをかけている可能性があります。

子育てはこうでなければという思い込みもここで発生していますよね。

例えば世間のママは子どもと一緒にいる時間が欲しいと思っているというのは本当は思い込みです。

みんな自由が欲しいと思っています。

子どもと一緒にいる時間が楽しくてしょうがないですって人ももちろんいますけどもそれは少し自分の自由な時間がありきだと思ってください。

そういう感じでやっぱり自分の思い込み。

きっと世の中のみんなが困難に自分はできないからこういう自分は嫌だという思い込みから派生している自分の嫌なところっていうのが見えてきているかもしれないのでその部分があったとしたらその思い込みっていうのがじゃあどういう思い込みをしているのかっていうところも書けるとすごくいいですね。

これにはこうあるべきだという思い込みを発見したり自分の好きなところと向き合う枠なので好きなところはほんと好きなところで認めてあげて置いとく。

嫌いなところは。

ごみから発生しているところを見つけて今あるべきだという思い込みを見つけてください。

それが今後の価値観の棚卸しのワークにつながっていきます。

そして嫌いなところで目全部が嫌いじゃなくてももう本当にちょっと考えてね。

いや別にこれはまっか別に許せる範囲だなって思えるところがあると思うんです。

そこは斜線を引いて自分自身もちょっと許してあげてくださいということで笑。

これで終わりになります。

お疲れ様でした。