

2018年 6月21日(木) ~ 6月22日(金)

# 松江 新セルフイメージ 集中セミナー

(ベーシックコース)

豊かな人生を歩んでいる人は「自分が好き」という共通点を持っています。このセミナーを通し、自分を好きになるポイントをたくさん知ることに加え、嫌っている欠点ですら、無くてはならない宝であると受け入れることが出来ます。自分を好きになることで、他人の考えに振り回されたり、与えられた役割から解放され、あなたならではの人生を歩むことが出来るようになります。



## スケジュール (予定)

6月21日(木)

6月22日(金)

10:00 (9:40受付開始)

### 一元に生きる/ being・doing



すべてのことに大切な意味があり、たとえ最悪と思える状況の中にも必ず希望があるというとらえ方を学びます。

11:50

昼食

12:50

### セルフイメージとは

自己受容をともに考え、味わっていく時間です。

### セルフリフレーミング

自分の隠された長所を発見し、自分の可能性を拓きます。

4:30

9:30

### 内なる自分との出会い

インナーチャイルドとは、私達の無意識の中にある子どもとしての自分です。本当の自分と出会う演習をします。

昼食

### 究極の自己受容

人は、本来の自分に出会うとき、真の充足感、充実感を味わいます。様々な状況・人間関係の中で自己受容の深みを学びます。

3:30



## 受講生の声

短所(欠点)ばかりに気をとられて落ち込んでいましたが、その枠を外して長所を見るほうにエネルギーを費やしていきたいと思いました。

(K.Y 様・女性)

「気が済んだら人は変わる」という言葉に、なるほどと思いました。「成長しないのはワンパターン」という教えも本質をついているなと思いました。「欠点はなくさないほうがいい」という考え方も驚きました。自分に対して建設的な質問をしてあげると、脳はそれに追いつくために自然と答えを考え出していくという自動思考の考え方もポイントだと思いました。

(Y.I 様・男性)

- 講師 田中信生、宮國泰斗 他
- 受講料 30,000円
- 対象者 カウンセリングに興味をお持ちの19歳以上の方
- 会場 松江テルサ