

東京 新セルフイメージ 集中セミナー (ベーシックコース)

豊かな人生の条件は、良いセルフイメージを育てることです。現代人は与えられた役割や人からの評価、また世の中の価値観などにしばられ、本当の自分に気がつかないものです。あるがままの自分を発見し、その自分をこよなく愛する時、未来に向かって自分を最高に生きることができます。

田中信生



スケジュール (予定)

3月23日 (月)

3月24日 (火)

3月25日 (水)

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です。

11:50

昼食

12:50

セルフイメージとは

豊かなセルフイメージのバロメーターを知り、更に豊かに育てる方法を学びます。

内なる自分との出会い

インナーチャイルドとの出会い

4:30

9:30

セルフリフレーミング

考え方の枠を外して視点を変え、隠された長所を見つけます。

究極の自己受容

投影を用いた自分の知り方 & 受け入れ方

11:50

昼食

12:50

逆説的アプローチ

表面上は症状を進行させる方向への命令を出し、その実、それを止めさせる方法を用います。

あなたの宝 再発見

9:30

ポジティブアスキング & アフォーメーション

人間の脳は質問されることを好みます。良質の質問はあなたの脳を活性化させ、最高のあなたを引き出します。

11:50

昼食

12:50

TCSと私

自分を最高に生きる

自分の中に宝を見い出すと、人は自ずと成長していきます。自分を最高に生きる秘訣を学びます。

4:00

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方にエネルギーを費やしていきたくて思いました。

(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動思考してくれる点、さらに返ってきた答えを実行すること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

■受講料 38,000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 市ヶ谷シルキーハイツ

