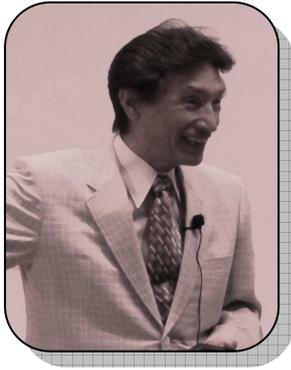


2018年 9月25日(火)～12月11日(火)

福島 新セルフイメージ (エキスパート)



真の自信は、自分自身を親友のように扱うことで培われます。長所も短所も含めて、その親友を認め、受け入れ、その存在を喜ぶ。あなたは、一番大切な親友をVIP待遇で、大切にしておられますか？

自信がなくなり、自己嫌悪を感じているとすれば、もしかして必要以上に自分を責め、自分を無視し、自分をいじめているのかもしれない。自分を大切にしましょう。あなたにとってたった一人の最重要人物(VIP)なのですから。

もう一人の自分を愛し、育み、さらなる自己受容の深みを体感、体得するセミナーです。

スケジュール (予定)

| 回 | 2018年 | テーマ | 内容 |
|---|--------|------------------------|---|
| 1 | 9月25日 | 自己受容と加点法 | 「私の長所って何ですか？」—この問いかけからあなたの知られざる長所が見つかります。長所を見だし、自分自身に加点法的なまなざしを向けます。 |
| 2 | 10月 2日 | 矛盾から見えてくる宝 | 自分の事を知ろうと、内面を深くさぐっていくと、心の奥に矛盾を抱えている自分に気付きます。実は、その矛盾こそが、なくてはならない宝なのです。「人は矛盾していなければならない」その理由を一緒に解き明かし、自分自身をより深く受容していく体験をしていただきます。 |
| 3 | 10月16日 | あなたの中の二人の自分 | 矛盾する自分の心には心の中でケンカしている「葛藤」の自分がいます。その自分を和解させるための方法を学びます。 |
| 4 | 10月23日 | インナーチャイルドワーク エキスパート | 自分を支えてきたインナーチャイルドに感謝することが出来るようになります。 |
| 5 | 11月 6日 | 新しい自分と出会う喜び | 自分自身と出会うことを「辛いこと」ではなく喜びなのです。加点法で自分を見る。自分を慈しむ見方を学びます。 |
| 6 | 11月13日 | 自分の過去を肯定する | 幸せに生きるコツは「過去を肯定すること」です。あなたの過去は今のあなたにとって、なくてはならないことだったのです。 |
| 7 | 11月20日 | beingに出会うワーク | 自分自身を取り巻いている様々なモノ・コト(doing)を取り払っていくことで、ありのままの自分、自分自身の存在そのもの(being)を体験していただきます。「今、ここに在る自分」を感じ新たな視点で自分を見つめ直すことができます。 |
| 8 | 12月11日 | 本当の希望に出会うワーク | あなたが描く希望のさらに奥にある本当の希望が何かを明確に描けるようになります。そして、その希望を大切に思い続けることが出来るようになります。 |

昼:午後2時～4時 夜:午後6時30分～8時30分

受講生の声

「インナーチャイルドワーク」では、今困っていることの謎が解明ただけでなく、自分の抱えていた謎も解けました。「本当の希望に出会うワーク」では、自分課題や気持ちなどが整理され、ビジョンがはっきり見えてきました。
(K. T・男性)

自分の矛盾に気づき、それを責めたり叩くのではなく、その矛盾から見えてくる宝を知ることを学び嬉しくなりました。人は矛盾していなければならない、矛盾していいと思えてホッとしました。自分の矛盾を受け入れると人の矛盾に寛容になれる。なるほどと深く頷きました。
(M. W・女性)

■時 間 火曜日 全8回

<昼クラス> 午後2:00～4:00

<夜クラス> 午後6:30～8:30

■講 師 金藤晃一 田中信生 宮國泰斗

■受講料 35,000円 (当日ご持参下さい。)

■対象者 TCSのセミナーを1回以上受講された方
※未受講の方はお問い合わせください。

■会 場 コラッセふくしま