

## 虹色涙のおかげさま ～人生の大道具の秘密～

- ・ 日時 6月11日(木)
- ・ 場所 ほしらんどくだまつ 交流室5AB
- ・ 講師 阿波 ひろみ(幸せ体質アドバイザー)

自らの経験を前向きに捉え直し、自己認知を高める実践的なセルフワーク

### ステップ1

#### 自己認知・自己理解の土台

##### パーソナリティの客観的診断 カラー診断



##### ソーシャルスタイル



- ・ 性格やコミュニケーションのタイプを判断
- ・ 良好な関係をつくるためのヒント

#### 私の取り扱い説明書



- ・ 喜びを感じる
- ・ 悲しみや怒りを感じる



言語化し自分自身を見直す

### ステップ2

#### 経験の昇華・自己受容

##### 人生曲線



- ・ 感情の流れを可視化
- ・ マイナスへの着目

##### 負の感情を「宝物(価値)」に変換



- ・ 悲しみや怒りの裏側にある「価値(喜び、自由など)」の発見
- ・ 自分の宝物に変換

##### もう一人の自分へのメッセージ



- ・ 感謝と解放
- ・ 困難を生き抜いた自分への感謝と解放を言葉にして自分に贈る



安心感、癒し