

自己肯定感を上げる
お得技ベストセレクション
CONTENTS

Part 1 「自己肯定感」を知るお得技

- 001 「自己肯定感」とは何なのか知っておこう! 10
- 002 「敏感すぎる人」が今、多いんです 10
- 003 自己肯定感が低いと
まわりのプレッシャーに流されやすい 11
- 004 「他人軸」で生きている人は自己否定
してしまいがち 11
- 005 自己肯定感の低い人は
損なことばかりしてしまいがち 12
- 006 自己肯定感が低い人ほど、
SNSに依存しやすい 13
- 007 「他人軸」で生きている人は
頼みごとを断れない!? 13
- 008 「自分軸」に変わると起こる
3つのイコト 14
- 009 自己肯定感を高められると、
人生がこんなに楽しくなる! 15
- 010 まずはあなたの自己肯定感のレベルをチェック!
心理テストをやってみましょう 16
- 011 診断結果を計算してみよう!
自分の自己肯定感のレベルを確認しておこう! 18

- 009 「それが私です」と
声に出して5回唱えると罪悪感が減る 27
- 010 「私は無罪です」と
10回唱えると心が落ち着く 27
- 011 友人と話すように自分と対話すると
自己否定しなくなる 28
- 012 問題は常に対等と頭を切り替えると
他人に振り回されない 28
- 013 「自分にどうにかできること?」
と自問すると視野が広がる 29
- 014 心の中の自分と対話すると
ダメな自分も受け入れられる 29
- 015 あなたのまわりにいるステキだと思える人の、
魅力を思いっただけ全部書き出してみよう 30
- 016 今までに優しくされたことを思い出して
ノートに書き出そう 31
- 017 親からしてもらったことを思いっだけ限り
全部書き出す 31
- 018 「やりたいことをやっていいよ」と
声に出して言う 32
- 019 過去にとらわれて引きずらない!
「今、ここ」にフォーカスする方法 32
- 020 「一人居酒屋」デビューをして
楽しめるようになってみる 33
- 021 あなたが本当にしたいことを
30個ノートに書き出してみよう 33

Part 3 過去をスッキリさせる
お得技

- 001 思春期の出来事は、トラウマになりがち 38
- 002 恥を受け入れると自己肯定感アップ 38
- 003 「恥」の意識が強いと他人軸に傾きがち 38
- 004 中学・高校時代にショックだったことを
書き出してみよう 39
- 005 中学・高校時代の恥を書き出して
トラウマを見つけよう 39
- 006 モテるのが他人軸の原因になることも! 40
- 007 思春期の失恋は影響が大きく残る 40
- 008 目立つのを嫌うと自分軸を見失う 40
- 009 失恋で180度、
対人関係が変わってしまうことがある 41
- 010 失恋したときの気持ちをノートに書き出してみよう 41
- 011 受験や進学のとときの挫折で、
「敏感すぎる人」になりがちに 42
- 012 就職活動や受験・進学での挫折やショックを
書き出そう 42
- 013 家族との間の
印象的な出来事を書き出してみよう 43

Part 2 「自分軸」をつくる
お得技

- 001 「自分が」どうしたいかを思い出す!
「アイ・メッセージ」の練習で自分を取り戻そう! 22
- 002 自分の気持ちを素直に感じるのが
自分軸への第一歩 23
- 003 大切なものを書き出すと
自分の深い思いが確認できる 23
- 004 「～しなきゃダメ」と考えるのをいったん、
やめてみよう 24
- 005 嫌いなところを、別の見方に変換してみよう 24
- 006 自分の短所を書き出して、
ポジティブに変換してみよう 25
- 007 事実と脳内思考を別々に
メモするとイライラが消える! 25
- 008 罪悪感を持っていることを、認めよう。あなたの
罪悪感タイプを知って、対策しよう 26

014	デスクの上を整理整頓するだけで不安解消!	59
015	人はストレスを感じると呼吸が浅くなる	59
016	週に1日だけ自分を甘やかす日をつくる	66
017	自分へのごほうびリストをたくさんつくっておこう	66
018	ごほうびリストをふりわけて年中ワクワクしよう!	61
019	息抜きリストをつくっておこう	61
020	笑顔になれることをリストアップ	61
021	毎日1通ずつ「感謝の手紙」を書いてみる	62
022	嫌われる勇気を持ってみよう	63
023	無理せずに、誰かに助けを求めてみる	63
024	まずは一か月続けて! 「いいこと日記」を書いてみよう	64
025	自分を守る合言葉、「人の迷惑かえりみず」	65
026	「私とあの人は違うから」と唱えると 自分軸強化!	65
027	「人に期待しない」と決めてみる	65

Part 5 今すぐなんとかかしたい 人のための即効お得技

001	「私は私」「人は人」と20回唱えてみよう	70
002	姿勢を正して、ゆっくり深呼吸を10回してみよう	71
003	ネガティブなときには、呼吸を味方につけよう	72
004	足の裏を意識し、 地面に足をつけるイメージワーク	72
005	荷物を捨ててしまうイメージワーク	73
006	他人に荷物を渡してスッキリ・イメージワーク	73
007	言えないモヤモヤをノートに書き出してみよう	74
008	「したくないこと」をゴミ箱に捨ててしまうワーク	74
009	仕事を書き出して見えるところに貼ってみる	75
010	書き出した仕事を見せてNOと断ってみる	75
011	頭に浮かぶすべてに 「私は」など主語をつける	76
012	「助けて」と声に出して言ってみるワーク	76
013	元気じゃなくてもとりあえず 前向きな言葉を言ってみる	77
014	「人に嫌われてもいい」と20回つぶやいてみよう	77
015	「○○になっても大丈夫」と 声に出して5回言ってみる	78
016	「白旗をあげる」イメージを頭の中にもってみる	78

最後に、とっておきのお得技

001	それでもつらいことがあったらどうしたらいいの?	80
002	「結局、何も変わっていない」と 思ってしまったらどうする?	81

014	ワザ13で書いた出来事のときの 気持ちを書いてみよう	43
015	親に怯えた人は大人になっても怯えたままに	44
016	親の過干渉は敏感すぎる気質を招く	44
017	親が心配性だと自分をあと回しにしがちになる	44
018	母親はあなたにどう接した? ノートに書き出してみよう	45
019	父親はあなたにどう接した? ノートに書き出してみよう	45
020	反抗期がなかった人は、 自分軸がつくれなくなりがち	45
021	もし反抗期に戻れるなら 言いたいことを書き出そう	46
022	つらい思い出の相手に、 「出さない手紙」を書こう	47
023	「お恨み帳」をつくって 怒りや恨みの感情は放出しよう	47
024	自分に嫌な思いをさせた人は なぜそうしたのか考えよう	48
025	他人へのネガティブな感情は すべてノート上に吐き出そう	48
026	嫌な相手に感謝できることを 10個書き出してみよう	49
027	1~2か月かけて、感謝できることを 100個書き出そう	49

Part 4 自己肯定感をグーン と高めるお得技

001	ほめられたことを思い出すと自信がアップ!	54
002	あたりまえのことで自分をほめると 自己否定はない!	54
003	人のために頑張った自分をほめると 自分軸が強くなる	54
004	自己肯定感が低いとほめ言葉をスルーしがち	55
005	自分を優先するのはまったく悪くない!	55
006	ながら時間で自分をほめる習慣をつけよう	55
007	自分のタイプにあった目標をつくと 夢が実現しやすい	56
008	今年したいことを書き出すと モチベーションが高く保てる	56
009	鏡に向かって毎日1分 「私はこれがしたい!」と言う	57
010	SNSに欲しいものを書くことが 感情表現のレッスンに	57
011	頭のモヤモヤを足の裏に移動させると 心が落ち着く	58
012	癒しの文章を読みながら、 ストレス解消のイメージワーク	58
013	朝5分の掃除が自己肯定感をアップする!	59