



「なりたい自分」とは？

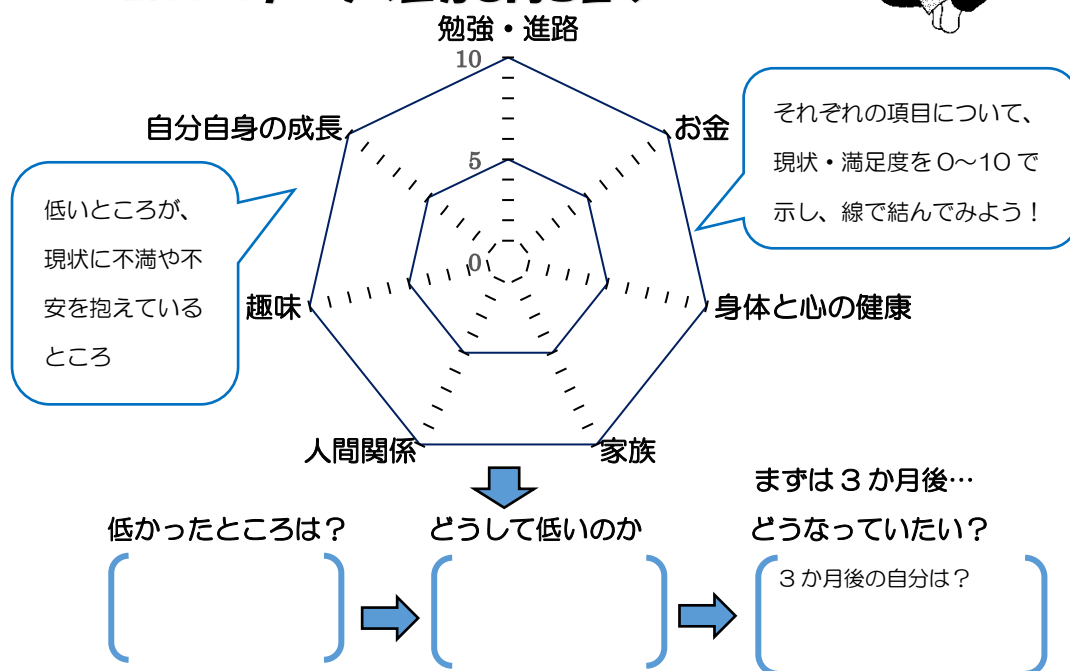
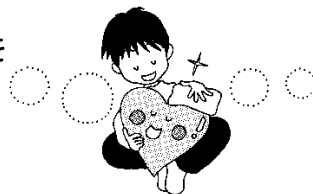
「あんなふうになりたいのに、どうして自分はなれないんだろう…。」

「どうせ自分には無理だし…。」…などと感じたことはありませんか？

自分自身に“ダメ出し”ばかりしたり、ダメな自分を意識して、つい卑屈になってしまったり…。でも、そんな劣等感も、他人と比べて自分を否定するのではなく、『なりたい自分』と比較して考えれば、自分を成長させてくれるきっかけとなるもの。

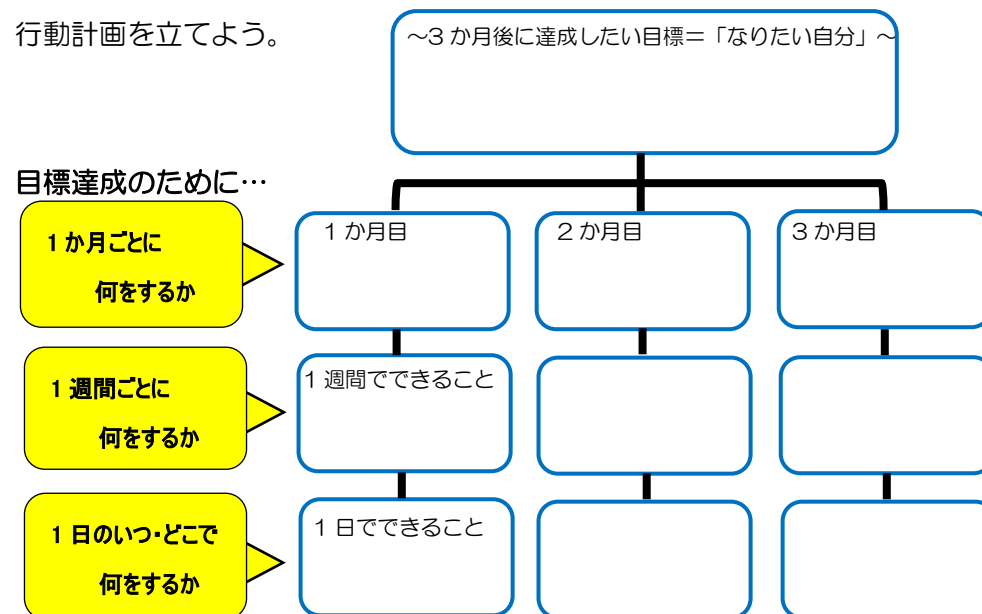
まずは、今の自分と向き合い、ありのままの自分を受け入れるところからスタートです！

Let's try！今の自分と向き合う



Let's try！目標＝「なりたい自分」を設定する

やるべき課題・方向性が見えてきたら、『なりたい自分』に近づくための行動計画を立てよう。



1週間→1か月→3か月継続できれば、その行動は習慣化されます。たとえ小さな一歩でも「できる！」「できた！」の積み重ねが、必ず自信につながります。

人生の主人公はあなたです！

この世にたった一人しかいない大切なあなただから、もっと自分を愛して、もっと自分に優しくして、自分史上最高に幸せになってほしいと思います。

You will be what you want to be!