

【セラピスト道場】で過ごさなければあなたは変わらない

前回の動画を見てから
べとね
分からないときは個人セッションなどでフォロー
主トピック

なぜ？

- 道場で過ごさない最大のデメリット ○ 人生が変わらない
- 耳に痛いことも言いますが、道場で克服できるからこそ、お伝えします
- 誰のための道場？ ○ 本来で人生を変えたい方、技術スキルを身につけたい方のため
- 自分を支える必要がある ○ 環境を変える ○ 環境-客観視している人の価値観 ○ 習慣を変える ○ 習慣-客観視のあなたの行動
- 人生を変えするために ○ 魔法はない ○ 地に足のついた努力が必要 ○ これをやるといい ○ これをやってほしくないゆえに ○ 数ヶ月に一度、何度か見返してほしい

変わらない人の習慣(パターン)とその末路そして、その対策

あなたは今、新しい環境で、新しい目標に向かって突き進んでいる

- あなたのパターンは？ ○ メモしなげな脳 ○ 環境に慣れる ○ ポジティブシンキングだけに頼る ○ ストレスに陥れる ○ 非現実的な夢に迷う
- ① ストレスのモザイク ○ 責任転嫁-自己責任の放棄 ○ 変わるためにできるはずのことしない ○ 被害者意識 ○ あの人が悪い ○ 「自分である」では何か？と考える習慣がない ○ 自分を責めがちな ○ 自分のパターンに満足できない ○ その他 ○ 挑戦と工夫をしない ○ 本来楽しんでた ○ 行き当たりふたりの行動 ○ 時間の無駄使い
- ② 望む未来を忘れてしまう ○ 短期視野 ○ 目の前の苦痛を避け ○ 目の前の快楽を求める ○ 三日坊主 ○ 希望にも不安にも直面しない ○ 燃え尽きる経験 ○ ストレスの増減にだけ気がつく ○ ネット動画ばかり見るなど ○ 孤独に陥る ○ 他の方法を探してノウハウブローカー ○ 他にいい方法があるんじゃないの？ ○ メンタル改善しない ○ セラピースキルも身につかない ○ ビジネスにもできない
- ③ うまくいっているところを見ない ○ 強みや、すでにできているところを見逃す ○ 笑いを忘れる ○ 感謝を忘れる
- ④ 他人を忘れてしまう ○ 自己中心的 ○ 誰からも愛されない ○ 進む結果を出している人に嫉妬しない ○ 話す頻度の多い人の平均があなたの未来 ○ うまくいっていることは続ける ○ うまくいっていないことは、別のことをする
- ⑤ 相談する人を間違える ○ 10年後も今と同じままでいいですか？ ○ 今日明日には変わらない ○ 1年以内に変わった人がどれくらい ○ 今のままで、自分の人生切り開いていけますか？ ○ 今のままで、人生を成功に導く人になれるですか？ ○ 心理学的に正しいストレスの活かし方がある ○ ストレスを耐えやすい人が、重要な努力ができる ○ ストレスの正しい使い方は ○ ストレスは悪敵-行動力の源になる、という事実を思い出す ○ 変わらないパターンに、人生を壊れさせます
- ⑥ これまでと同じことを繰り返す ○ あなたの目標に向かって、できること-やる必要のあることを見つけて、コソコソ行動する ○ あなたの目標に向かって、できること-やる必要のあることを見つけて、コソコソ行動する ○ 道場はすべての環境とプログラムがあります

何のために道場に入りましたか？

目的、目標 ○ あなたの具体的な目標(前回の宿題)を実現するため

道場であなたがすること

自分の人生のために道場に入らなければならぬ

- 心構え ○ 挑戦と工夫を続ける
- ① 目標達成法 ○ 自分と他人を比較する必要はない ○ 自分の目標 ○ 効果的な目標設定法 ○ 効果的な計画行動法 ○ 自己課題 ○ スキルアップ
- ② ストレス耐性改善法 ○ 自分を責める必要もない ○ 自動思考(思い込み) ○ 自動思考 ○ 認知行動療法 ○ 自己-完璧主義-克服法 ○ セルフコグニション ○ その他
- ③ コミュニケーションスキル ○ 長期的に幸せな関係を築く ○ 自分-自己とのコミュニケーション ○ 強み ○ その他 ○ 他人とのコミュニケーション ○ つながる技術 ○ 自己主張 ○ 他者理解
- ④ セッションスキル ○ 個性と主体性を尊重できる催眠技術 ○ 対話型セッションの基本 ○ 継続 ○ 認知行動療法 ○ 解決志向アプローチ ○ その他

自分に最適な取り組み方を見つけたら

- 何を？ ○ *あなたに必要な方法、スキルを見出すための ○ あなたに合った方法、スキルを習得するための
- どうやって？ ○ 中々得意 ○ メリット ○ 代償 ○ 早く進む ○ メリット ○ 代償 ○ 最速なやり方-ベースを見つけていきましょう ○ そのままでは、得意な結果が得られませんよ ○ 耳に痛いことも言いますが ○ 的を得ています

結論

あなたが道場でやること ○ 道場の環境とプログラムを活用して ○ 目標に向かって、できること-やる必要のあることを見つけて、コソコソ行動する

なぜ？ ○ 環境と習慣(パターン)を変えなければ ○ 人生が変わらない

あなた自身も、クワイエットも、本道にやらないことを思う存分やってみよう。大切な人と一緒に、幸せな毎日を送ることができるように。

何のために？ ○ 大切な人と一緒に、幸せな毎日を送ることができるように。

宿題

あなたの目標は？(前回の宿題)

- ① あなたのハードがちな、結果の出ないパターンは？
- ② 今のあなたに必要なトレーニングは？(最優先事項は？)

心構え-継続、結果は自分自身で努力の仕方