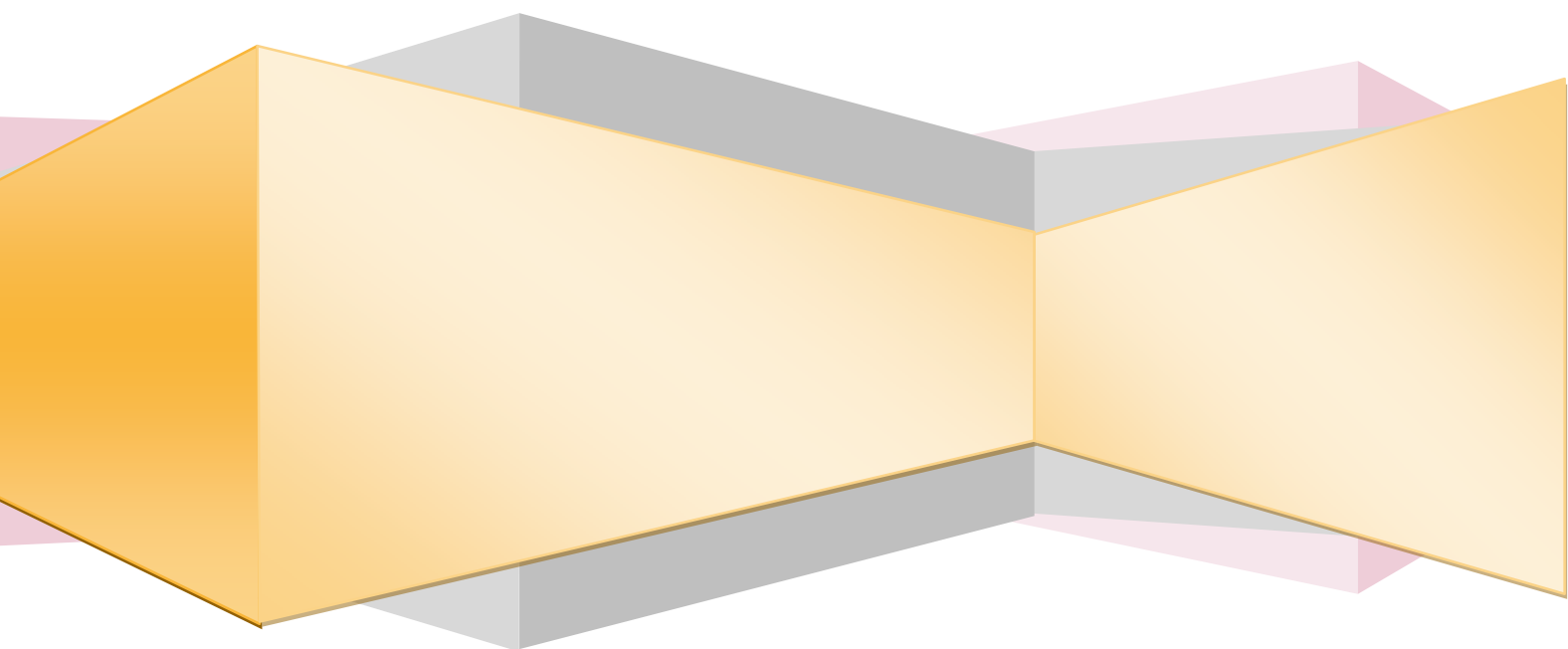


人生好転コーチング

～90日で人生のステージを上げる～

世界No.2. コーチ 谷口貴彦



人生好転コーチング

ようこそ 人生好転コーチングへ！

人生好転コーチングへようこそ！
世界No.2. コーチ 谷口貴彦です。

これから90日間にわたって、
私があなただの人生がさらなる高みのステージに上がるよう
コーチをさせていただきます。
自分の中の可能性にわくわくしながら一緒にがんばっていきましょう。

人生好転コーチングとは、あなたの幸せな成功の為に、
あなた自身について客観的に分析し、あなたがあなたの最大の理解者になり、
あなた自身をあるがままの状態にし、
人生のステージを上げるプロセスをコーチすることです。

人は、自分自身をあるがままに受け入れて、自分の能力を心から信じ、自分自身を価値あるものと尊べば、自分の想像をはるかに超える自分に出会えます。
そして、自分の内側にある無限のエネルギーのバランスを整え、
それを自己の成長へ向けて集中した時に、
計り知れない成果を生み出すことが出来ると信じています。

私はあなたのコーチとして、あなたの行動を心から支援します。
このワークシートの使い方については、その都度ガイドします。

それでは、最初の一歩を踏み出しましょう。
人生はあなたの手に委ねられています。

Week 7

【自分を尊ぶー1】

自己尊重をセルフエスティームといいます。
セルフエスティームとは、自分で自分を大切にすべきものとして扱うことです。
まずは、あなたの今のセルフエスティーム分析をして現状を知りましょう。

◆セルフエスティーム分析

1. 自分の過去のどんな体験も自分の宝物だと思っている
2. 人から何かを勧められても、望んでいない時にはNOと言っている
3. 人の意見は聞かすが、それに引きずられたり、惑わされたりすることはない
4. 自分のエネルギーを奪う人とは距離を置いているか関係を断っている
5. 自分の無知を恥じることなく、知らないことを堂々と訊ける
6. 自分の間違いを素直に認め、謝罪の言葉を素直に伝えられる
7. 人を批判したり、悪口を言うことはない
8. 他の誰かになろうと演技をしたり、自分をつくろったりしていない
9. 相手にして欲しいことを具体的に声に出して要望している
10. 苦手な事は得意な人に頼む
11. 常に身の回りを清潔にしている
12. 自分より基準の高い人と一緒にいるようにしている
13. 他人との比較をせず、自分の成長に目を向けている
14. 必要以上にへりくだったり、遠慮をしていない
15. 自分の体が喜ぶことを予定に入れて実行している
16. 自分の心が喜ぶことを予定に入れて実行している
17. いつも上手くいっていることを見るようにしている
18. 自分にダメージを与える人にやめるよう伝えている
19. 自分の強みと長所を伸ばそうとしている
20. 自分の成長の為に金と時間を投資している

人生好転コーチング

◆セルフエスティーム分析 集計

1～20までの項目について、1－10ポイントの点数をつけてください。
それを集計して、あなたの現在のセルフエスティームレベルを診断してください。

チェックー1	チェックー2	チェックー3	チェックー4	チェックー5
チェックー6	チェックー7	チェックー8	チェックー9	チェックー10
チェックー11	チェックー12	チェックー13	チェックー14	チェックー15
チェックー16	チェックー17	チェックー18	チェックー19	チェックー20

合計 _____ ポイント

Week 8

【自分を尊ぶー2】

では、今週はあなたのセルフエスティームを高める取り組みを始めましょう。
以下に、セルフエスティームを高める方法をいくつかご紹介します。
今週は、どれを行動しますか？

- ◆相手にして欲しいことを、具体的に声に出して要望する
- ◆相手からの要望に対して「YES」と「NO」の基準を決めて決断する
- ◆自分の頑張っているところを人に褒めてもらう
- ◆価値観や目的に沿わない行動を手放す
- ◆純粹でないものや、本物でないものを遠ざける
- ◆自分を繕ったり、違う人を演じるのをやめる
- ◆自分が感じたままを素直に打ち明ける
- ◆自分の口から出る言葉をいい方に操る
- ◆聞きたくないことを言う人と距離を置く
- ◆苦手な事は人に頼む。そして感謝する
- ◆身の回りを整理整頓して、シンプルにする
- ◆上質な物を身につける
- ◆自分より基準の高い人と一緒にいるようにする
- ◆自分の成長の為に、お金と時間を投資する
- ◆自分の欠点を埋めるより、強みと長所を伸ばす
- ◆他人との比較をやめ、自分の成長に目を向ける
- ◆必要以上に謙遜しない
- ◆自分の心が喜ぶご褒美を自分に与える
- ◆自分と対話する時間を持つ
- ◆大切なもののための時間を、ほかの予定と入れ替えない
- ◆毎日、感謝で初めて感謝で終わる