

百瀬仁美様

2021.10.14 14:00~

### 【自分のテーマ】

- ・自分をダメ出ししない
- ・自分を毎日褒める癖をつける
- ・人に合わせ過ぎない
- ・自分が喜ぶかどうかで意思決定
- ・断る勇気を持つ
- ・我慢しない
- ・自分らしさを表現する
- ・人に申し訳ないと思ってしまう
- とってることも全部伝えていい
- 人に必要とされていることはむしろ嬉しいこと。頼ることは誰かに与えているという意識を持つこと
- ・周りに振り回されないこと
- ・人を信じられない
- 裏切られるのが怖い
- 主体的に自分の意志で生きる
- 裏切られたのではなく、自分の意志で信じただけ。信じる人を選ぶ目を養うだけという意識
- ・結婚に焦らなくなる
- ・自分の魅力を知ること
- ・人に甘えたり頼ったりできる自分

周りに振り回されずに  
ただ自分の喜ぶことだけしかしてない  
のに、みんなが応援してくれて助けて  
くれて人からもお金からも愛されまく  
る人生になっちゃった♡  
私は不完全で美しく  
もうすでに完璧です♡

こんな人生に  
なっちゃいました😊

### 【理想の自分】

#### ★理想のパートナー★

- ・一人よりお互い良い状態でいられる人
- ・我慢しないで楽しくいられる人
- ・自分がのびのび居られる相手

→ 本当の自分の素を見せれる  
自分らしく在っても受け入れてく  
れる。むしろ自分を表現して離れ  
て行く人は離れて行っていいとい  
う自分になる

『仁美さんは、人生楽しんでたよね！』  
って言われる人生に☆  
=大切な人のためにも自分を幸せにする決意。  
自分を喜ばせる人生にすることを決めること  
周りに振り回されず楽に生きられるようになる

#### ★ビジネス★

- ・ヨガのインストラクターで月30万
- ・収入の不安がない状態
- ・辞める期日を切る
- ・どんな人間関係、感情、自分で職場を辞めたいか→イメージして自分を褒められるような納得感ある辞め方をする。
- ・来てくれた人が「やってみたらすごく良かった」と言ってくれるものをやる
- ・出逢う人が前向きで明るい気持ちになってくれる自分になる！！→オープンで、真の優しさがあり、完璧じゃない自分に関わる