

効果的なアフメーション シート

記入日 年 月 日

***楽しみながら、ワクワクした気持ちで書いて、**

リラックスしながら、何度も繰り返し、口に出してみましょう！

[illegible]



□アフメーションとは、

未来の叶えたいことをまるで叶ったかのように、

先に宣言してしまう方法です

(例) 私は、彼と毎日笑顔で幸せな毎日を送っています。

彼のことを愛しています。彼も私のことを愛してくれています。

とても幸せです♡

□アフメーションを、

深いリラックスの状態（脳が α 波のヒプノシスの状態）で繰り返すと

効果的です。自己暗示をかけるといいます。

🌸うまいくコツは🌸

- *肯定的な言葉を使う
- *現在形か完了形を使う
- *イメージしやすく具体的な表現を使う
- *効果的な言葉を入れる（キラキラ、嬉しい、ワクワク、生き生き、益々、更に など）
- *現実的に。最初から無理だと感じる内容はやめ、やりたいと意欲がわくものにする。自分が実行することを信じられること
- *完璧主義をやめる
- *徐々に受け入れられるよう、困難度合の低いものから始め、高いものへ移していく
- *暗示が功を奏するという期待をもつ
- *朝晩 21 日間続ける。それができたら、3 か月続ける。
- *何度もじっくりくるまで日々書き換える