

ダイエットを繰り返しているあなたへ

PRINCESSの

魔法で

自己イメージアップ



「自己イメージ」次第で
幸せな生活を送ることが
できるようになります





身も心もつかれさせず
ダイエットをやめて
美しさと心と体の健康を兼ね備えた
「真の美しさ」を手に入れること





自分以外の誰かになるのではなく
世界にたったひとりの
「プリンセス」に
あなたがなればいいのです。



ここで取り上げる
プリンセスとは、
あなたの中でのこのころのイメージ。



自分で自分をどう思っているか
＝「自己イメージ」



プリンセスの条件



- 自分を大切にできること
- 自分で自分の機嫌が取れること
- 思いやりと親切さがあること
- 何があっても感謝できる



「世間が自分のことをどう思っている
のかなんて考えだしたらキリが無い。

本当の自分まで見失って
何もかも変えさせられてしまおうわ。」

テイラー・スウィフト





あなたは自分のことが
好きですか？





自己イメージの低さが

ダイエットを

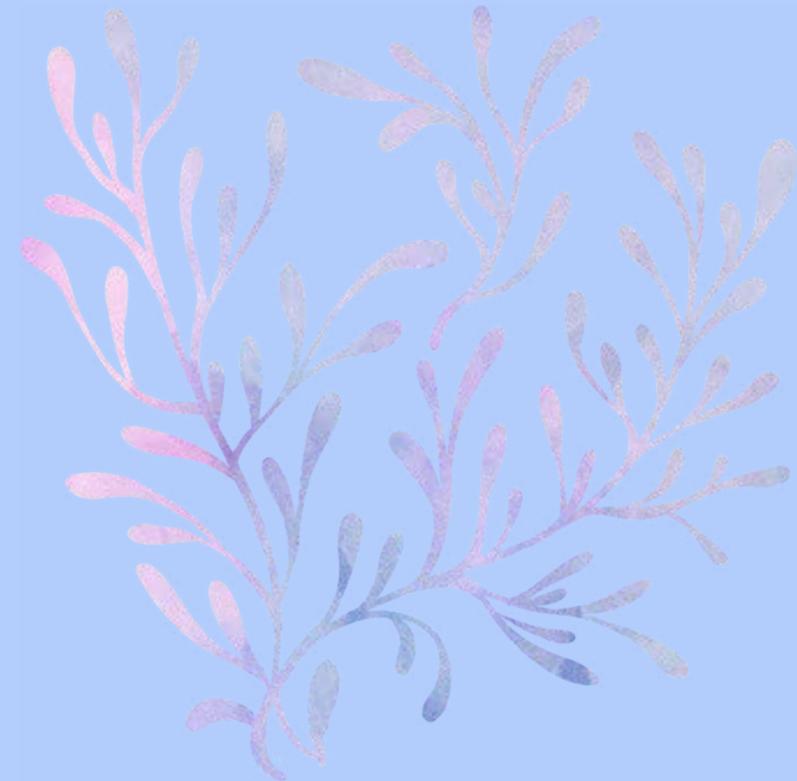
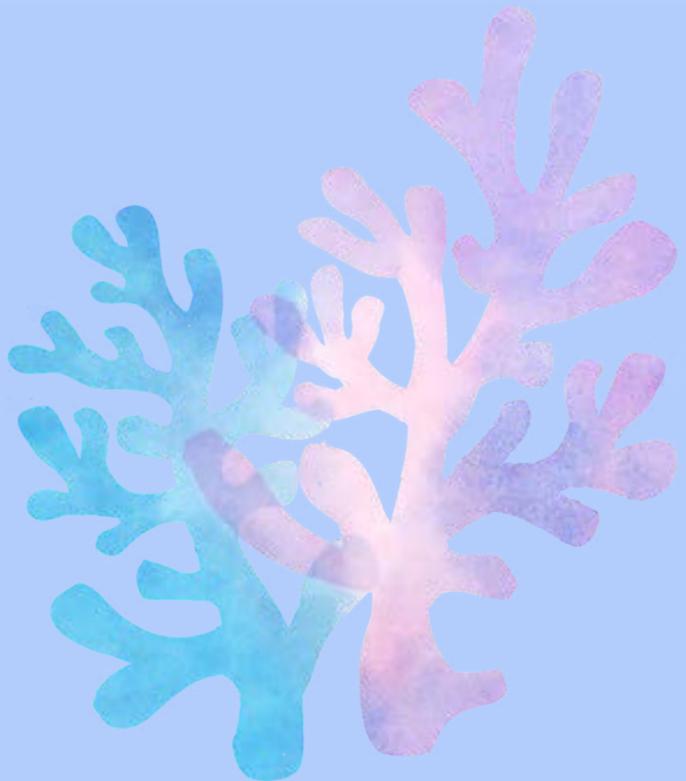
繰り返してしまおう真の原因

他人に

何を言われようと関係ない。

私は私

ケイト・モス





他人が何と言おうと関係ない

自分の中のイメージが

「セレブ」であれば

それでOKなのです。

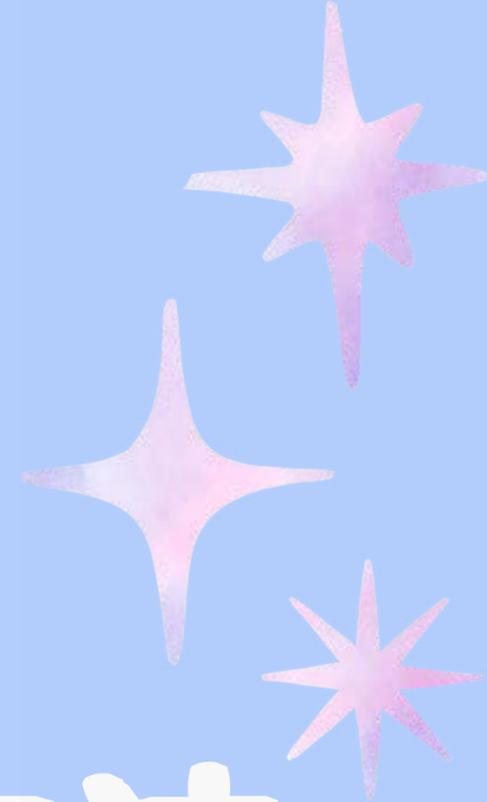


私は私と思えず、
ダイエットを
繰り返してしまっているのは
「満たされていない」
自分がいるから

自分を満たして

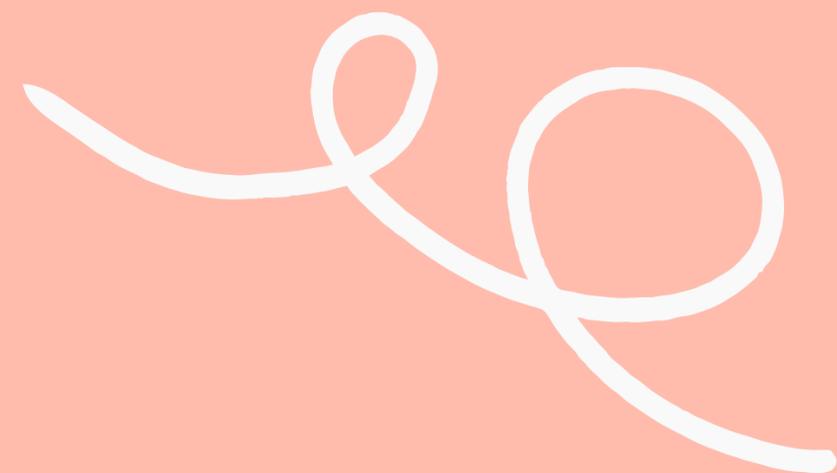
自己イメージアップする方法

は自分を大切にすること

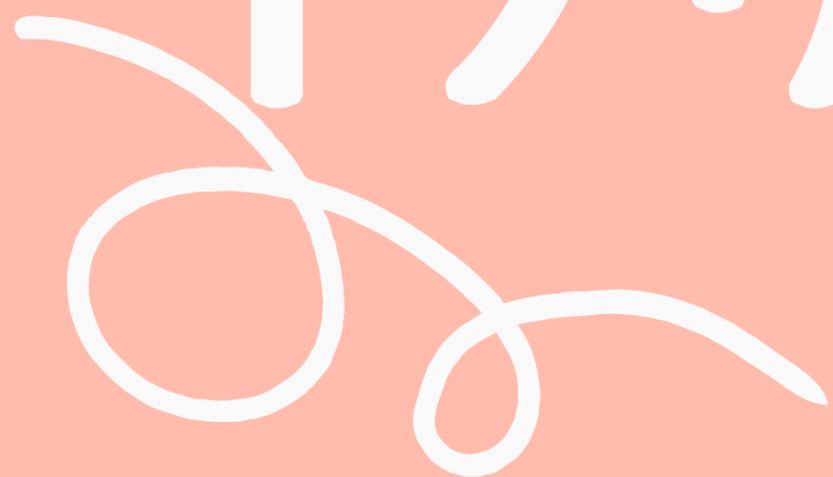


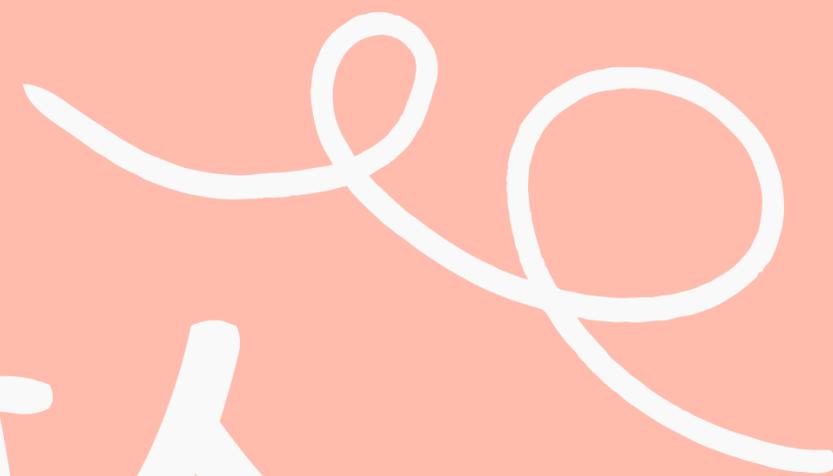
自分を大切にすることは
自己イメージアップに
つながります



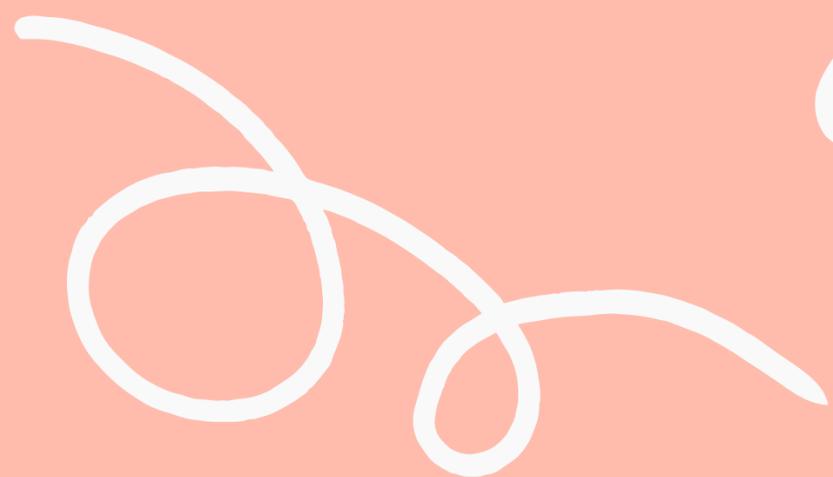


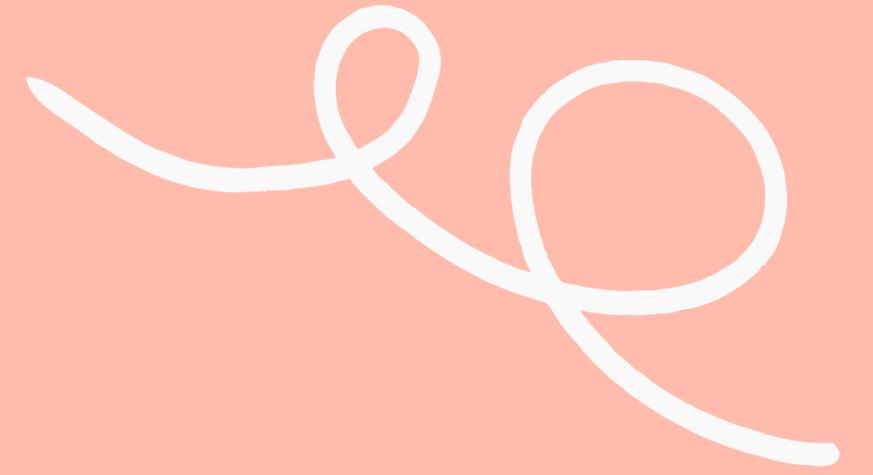
自分を大切にする方法 「プリンセスの魔法」



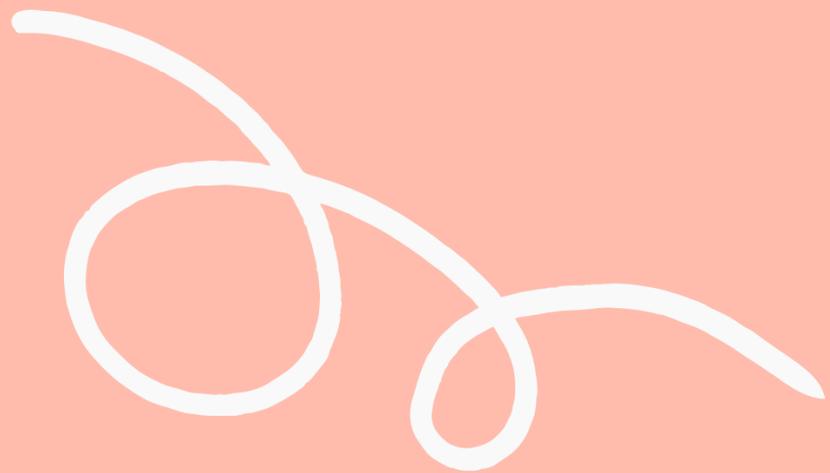


自分を大切な人
「プリンセス」
として扱う



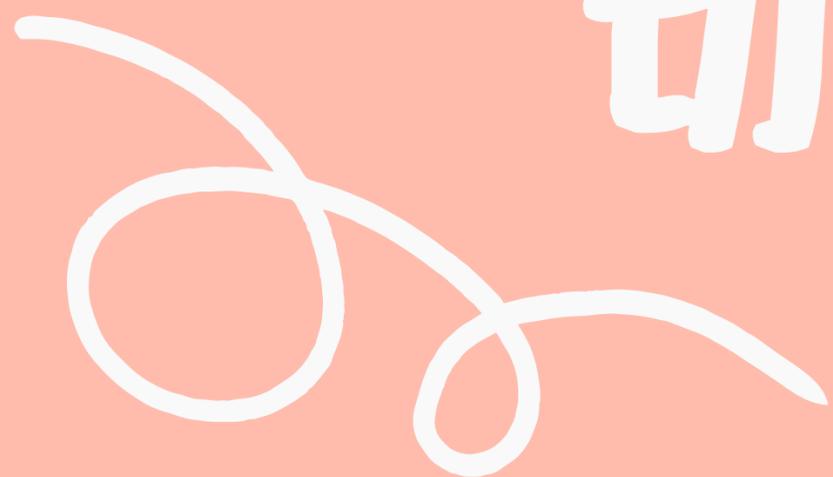


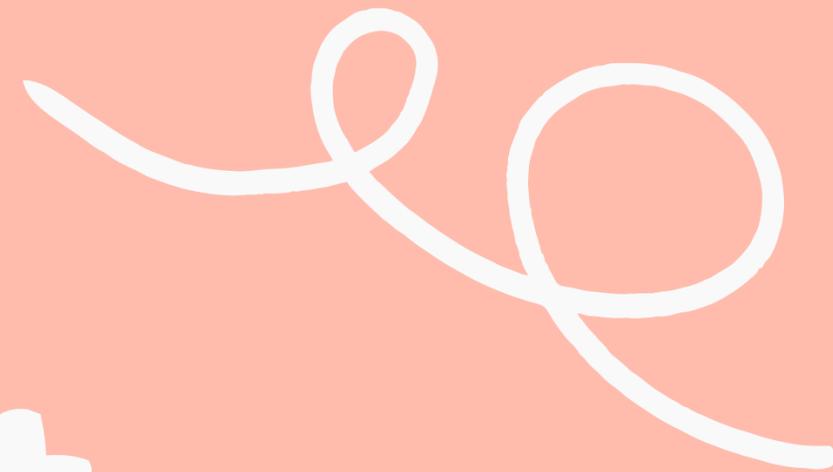
ポイントは
自分の気持ちに気を配り



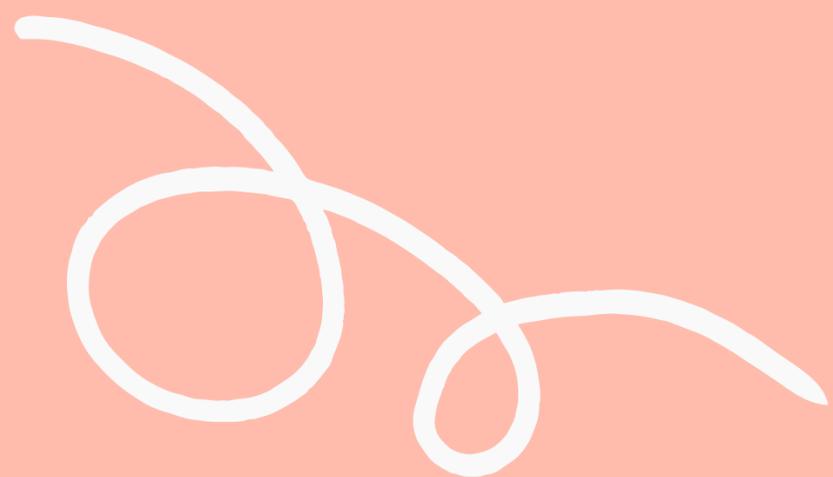


「いやな気分」を
いつも「いい気分」に
切り替えること





いやな気持は
自分を大切にしないでいい
サイン



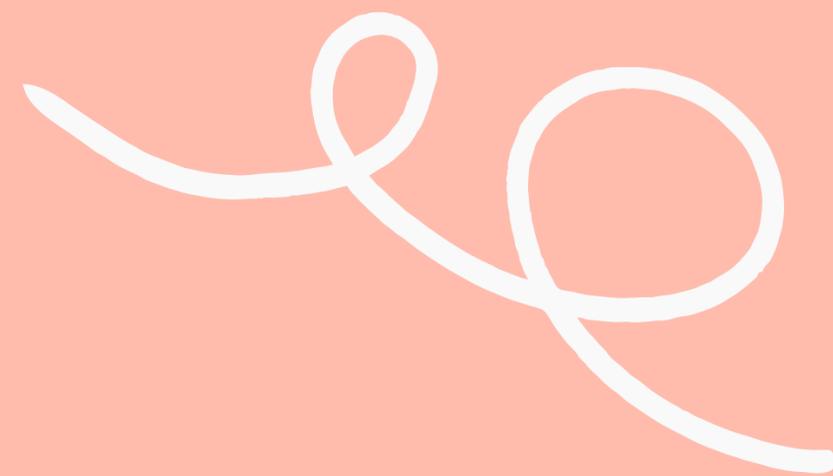


大切な人が
どうして



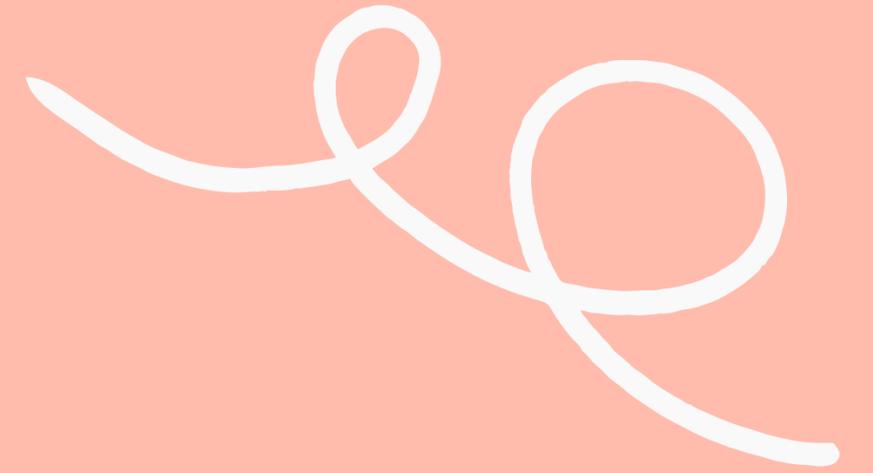
いやな気持ちでするのか
原因を見つけてあげる



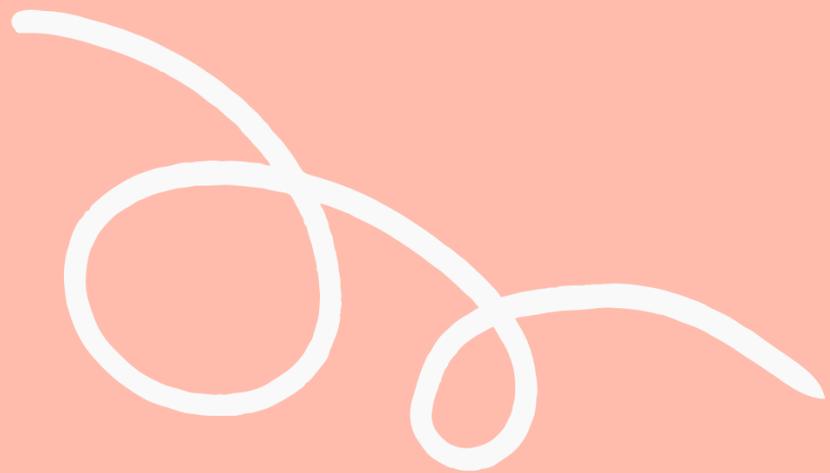


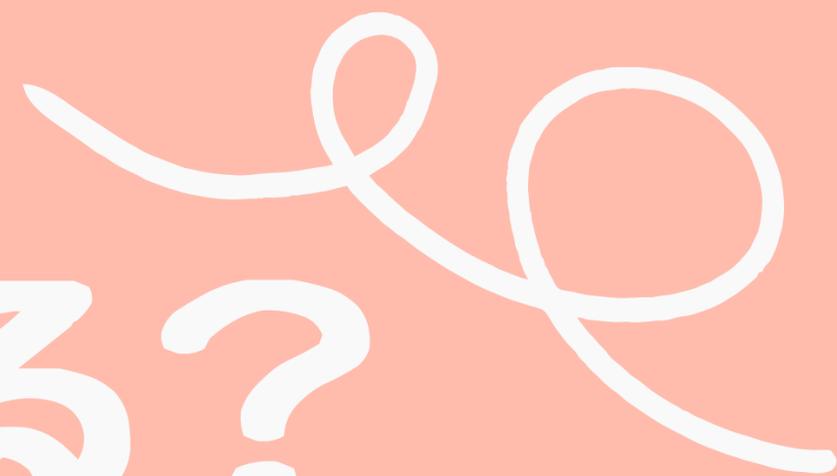
大切な人が
そんな気持ちでいたら
どうしてあげるか考える





例えば…
何だかイライラ



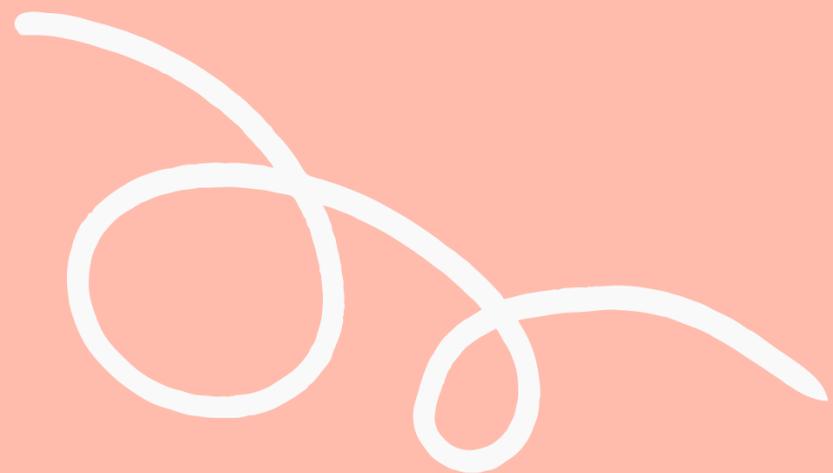


おなかかすいてる？
忙しくて朝から
何も食べていない...





大切な人な人だったら
どうしてあげる？



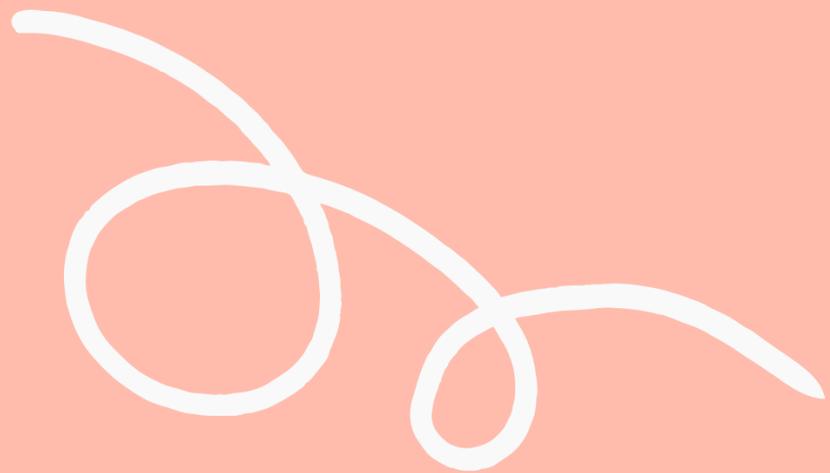


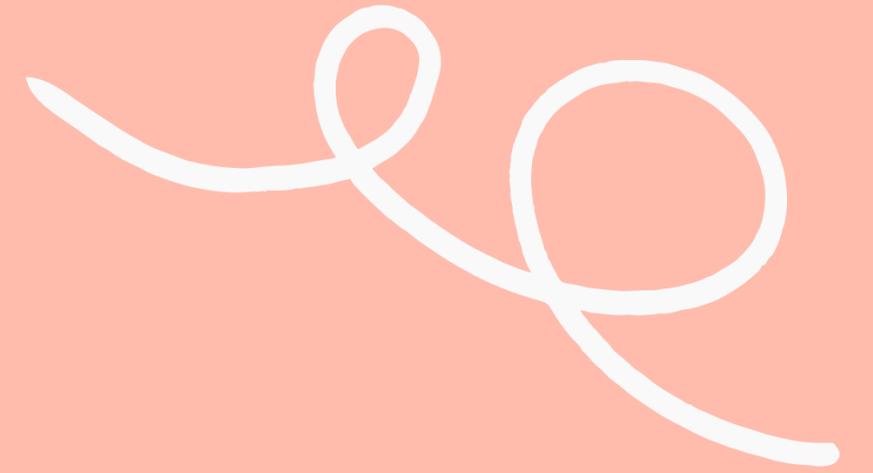
おなかすいていたら
イライラしちゃうよね。
お弁当買ってきてあげる♡



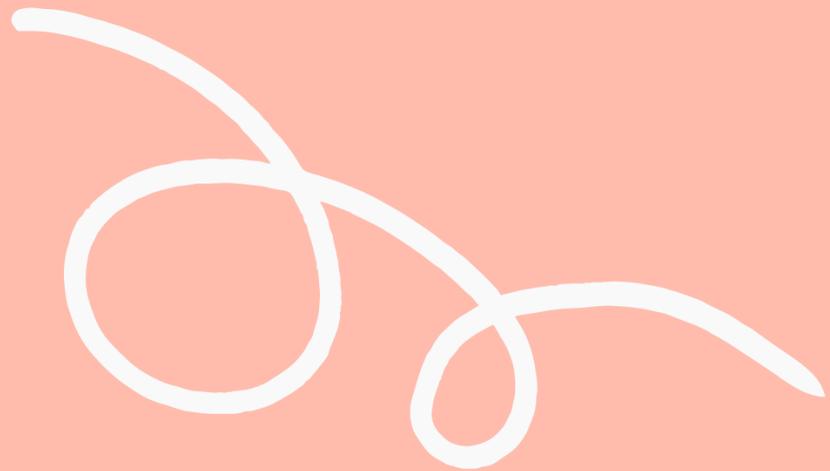


そして、それを
自分にもしてあげる





そうすると...





気分が落ち着いて
いい気分！

プリンセスな気分になる！



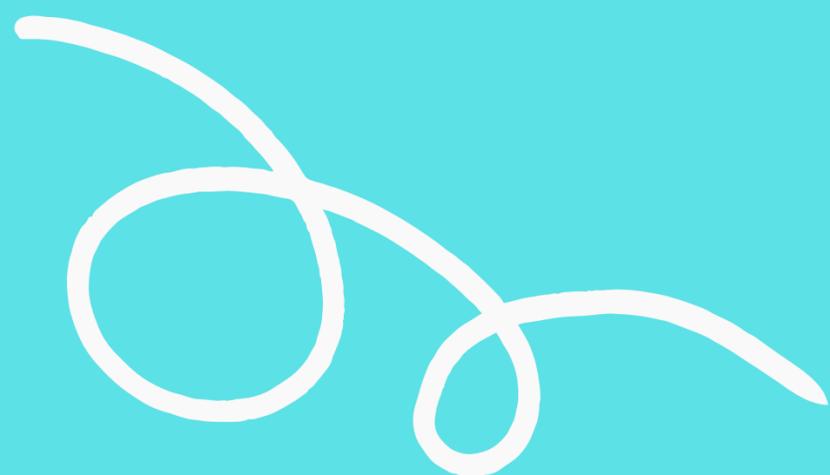


大切なのは、
イヤな気分を
放っておかないこと





自己イメージアップの プリンセスの魔法 3つのコツ





01

アナタの大好きな人に 選ぶほうを選ぶ

迷ったら、大好きな人にあげるなら…と考える。

02

「いいよ♡」と言う

ダメ、ということが口癖になっていませんか？





03

自分に一つ プレゼント

自分を甘やかし、喜ばせ、自分で自分を満たす

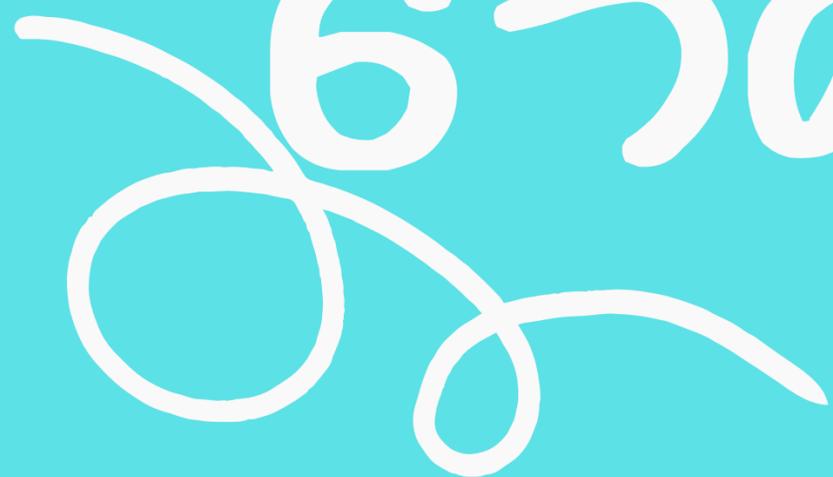
大好きな人にするように自分へプレゼント



自己イメージアップ

プリンセスの魔法

6つのマインドセット



01

プリンセスの器
(うつわ) は
自分でしか
満たせない



あなたのいい気持ちを大切に



02

誰かの プリンセスの器を 満たすことはできない

自分の器を満たすことで
あふれ出て周りへ届く

安心して自分の器を満たすことに
専念しましょう



03

プリンセスの器は はじめは みんな空っぽ

人と比較しない
自分を責めない



04

あるのものに感謝 当たり前に感謝

精神的に満たされていないと
モノを手に入れてもむなしいだけ



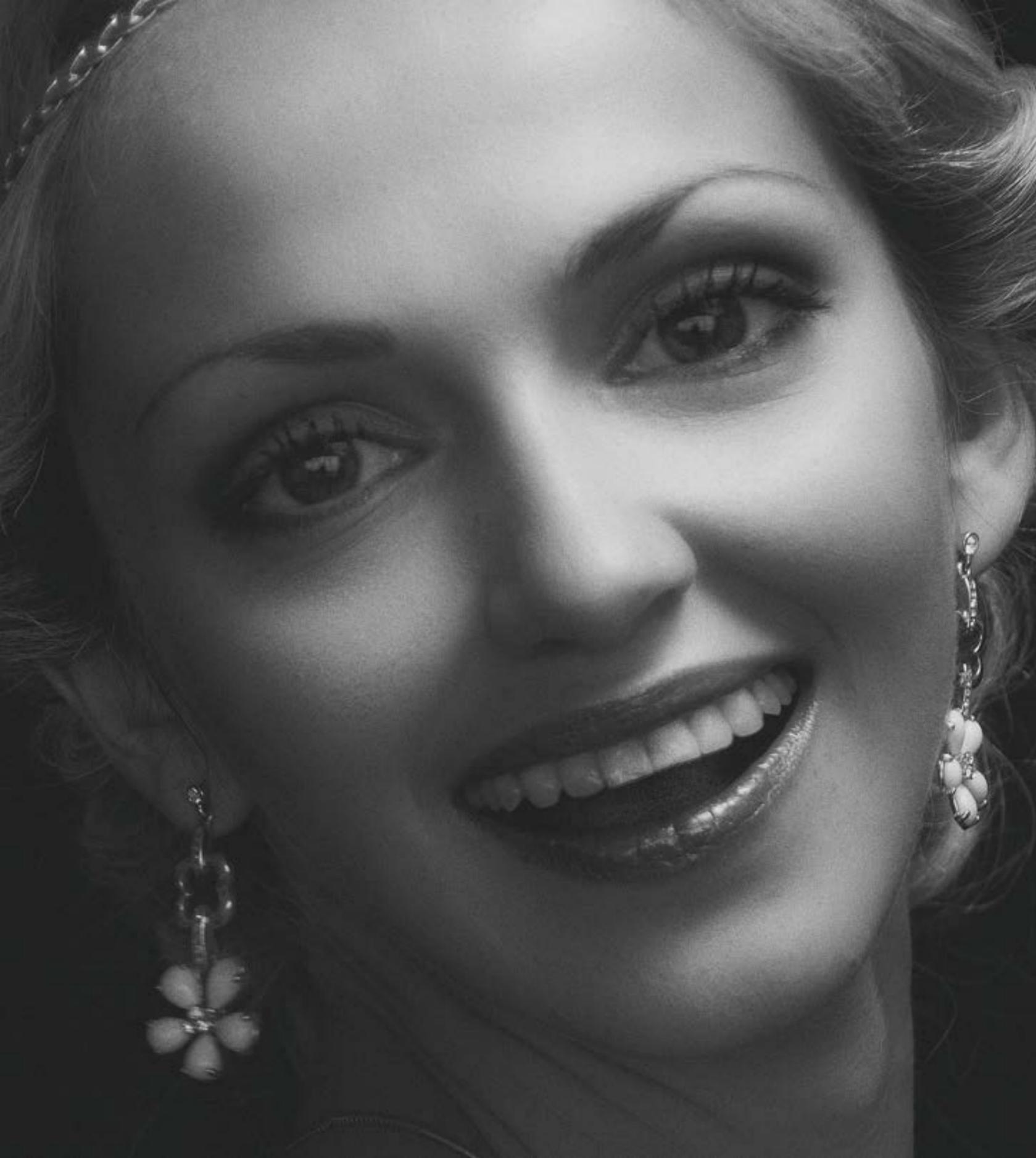
05

どの人の器も
プラス 長所と
マイナス 短所が
半分ずつ

プラスに目を向ければ
それが光り輝く

もっとよくなりたいのだから
自分を責めなくていい

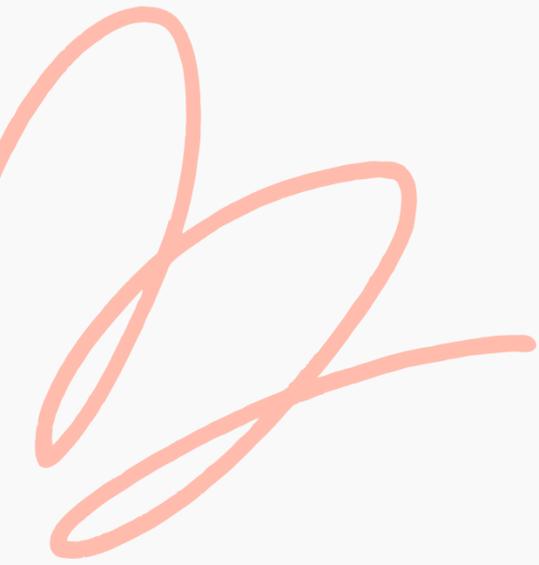




06

文句を言うのを やめましょう

とにかくやってみる



自分を愛すること 実践していく

自分を大切にできるところにプリンセスの種が育っていきます



ワクワク、
ウキウキする
気持ちを大切に♡

♪ ワクワク、ウキウキはプラスの
出来事を引き寄せます





微笑むこと

感謝して「ありがとう」を
伝えることが
あなたを守る最高の魔法

喜ぶこと

自分をほんの少しでも喜ばせたり
自分をねぎらったり
自分のあたりまえのことに
目を向けて感謝すること





最後までお読みいただきありがとうございました。

明日から5日間、自己イメージアップのための
プリンセスの魔法、実践編のメッセージを
LINEで送ります。

興味のある方は実践してみてくださいね！

