

水田結さんのもってる宝物

1. 職場で一番指名数を持っていた経験
2. 支えてくれる人が多い
3. 力（マッサージの時）
4. 優しさ
5. 気遣い
6. 文章力
7. 頑固さ
8. 一緒に頑張る仲間
9. 市販の素を使わずに作る料理スキル
10. セルフケアができる
11. 縁がある人が多い
12. 指摘してくれる人
13. 圧迫感がない
14. 問診力
15. 経営者や自分のお店を持ってる身内知り合い
16. 引き寄せ力
17. 勉強好き
18. 小児鍼の臨床経験
19. 負けん気
20. 鍼が好きな気持ち
21. やる気になった時の勢い

STEP 3 宿題

ワーク①楽しくないことをやめる

- 生活の中でやりたくないこと、やうっていて楽しくない事は？
- 余計な事を考えずに「楽しいか」「楽しくないか」で行動を見直し

やりたくないものを少しずつやめてく

！やりたくなくてもやらなければいけないものは、
自分が意識してあえてやるもの！に。

- やめてできた時間に、本当に自分がやりたいことをやっていく

ワーク②ありえない過ごし方をする

- 目的は、自分の価値観の壁を乗り越える！
- これは絶対にない！というような時間の過ごし方を自分に強制
- まずは、自分にとっての、ありえない1日の過ごし方を書き出してみる

ワーク③

どうしたらいいかを考える➡行動する

- なんで〇〇なんだ？

➡どうしたら〇〇になれるのだろう

例) なんでできない

なんでやる気がでない

なんでネガティブなんだろう

ワーク②ありがとう探し

目に見えている現実はいままで私たちが選択をしてきた結果
選択はいつだって自由 現実を好きなように変えられる

①【今日の出来事】 ②【何を感じた？】

LINEに報告をお願いします。