

【思い込みを手放すワーク】

痩せるためには
心の悩みも一緒に解決することが大切♡
ご自分でも手放しワークを通して
○○しなくてはいけない
○○でなくてはいけない
という

思い込みや固定観念を手放していきましょう

【思い込みを手放すワーク】

あばたが今抱えているのは

どのような悩みですか？

それは、思い込みや

固定観念に縛られていませんか？

気がつかないうちに

悪循環のループの中で

ぐるぐると回っていませんか？

ダイエットの悪循環 のしくみ

できない自分を
せめてしまう

何をしてても
痩せない

YouTube動画を
マネしてみた

また太って辛い

いろいろと
試す

痩せないから
イライラして
落ち込む

今の現状から
逃げたい
半分あきらめる

ストレスを
食べ物で発散

思うように
痩せない

【思い込みを手放すワーク】

気がつかないうちに
悪循環のループの中で
ぐるぐると回っているあなた

手放しワークをして
思い込みや固定観念を手放し
心を楽しにしてあげましょう

【思い込みを手放すワーク】

あなたの今までの感情 → 手放したらどうなるの感情

例)○○しなければならない

例)○○しなくてもいいよ

単純に反対のことを思い浮かべてみてね

- 痩せなければならない
- 食べちゃいけない
- 運動いないといけない
- ちゃんとしなくちゃ

- 痩せなくてもいいよ
- 食べてもいいよ
- 運動しなくていいよ
- あなたのままでいいよ

【思い込みを手放すワーク】

では、実際に
ご自身でワークをしてみましょう

難しく考える必要はありません
本当は・・・そうじゃないのに
という感情を素直に書き出してみてください

【思い込みを手放すワーク】

あなたの今までの感情 → 手放したらどうなるの感情

例)○○しなければならない

-
-
-
-
-

例)○○しなくてもいいよ

-
-
-
-
-

【思い込みを手放すワーク】

手放しワークで書き出したことを
どんな小さなことでもいいので
そっか！ そうだよね、と認めてあげてください

そうすることで
あなたの心の奥にある内なる感情が
たくさん喜びます
そして、善循環が周り始めます

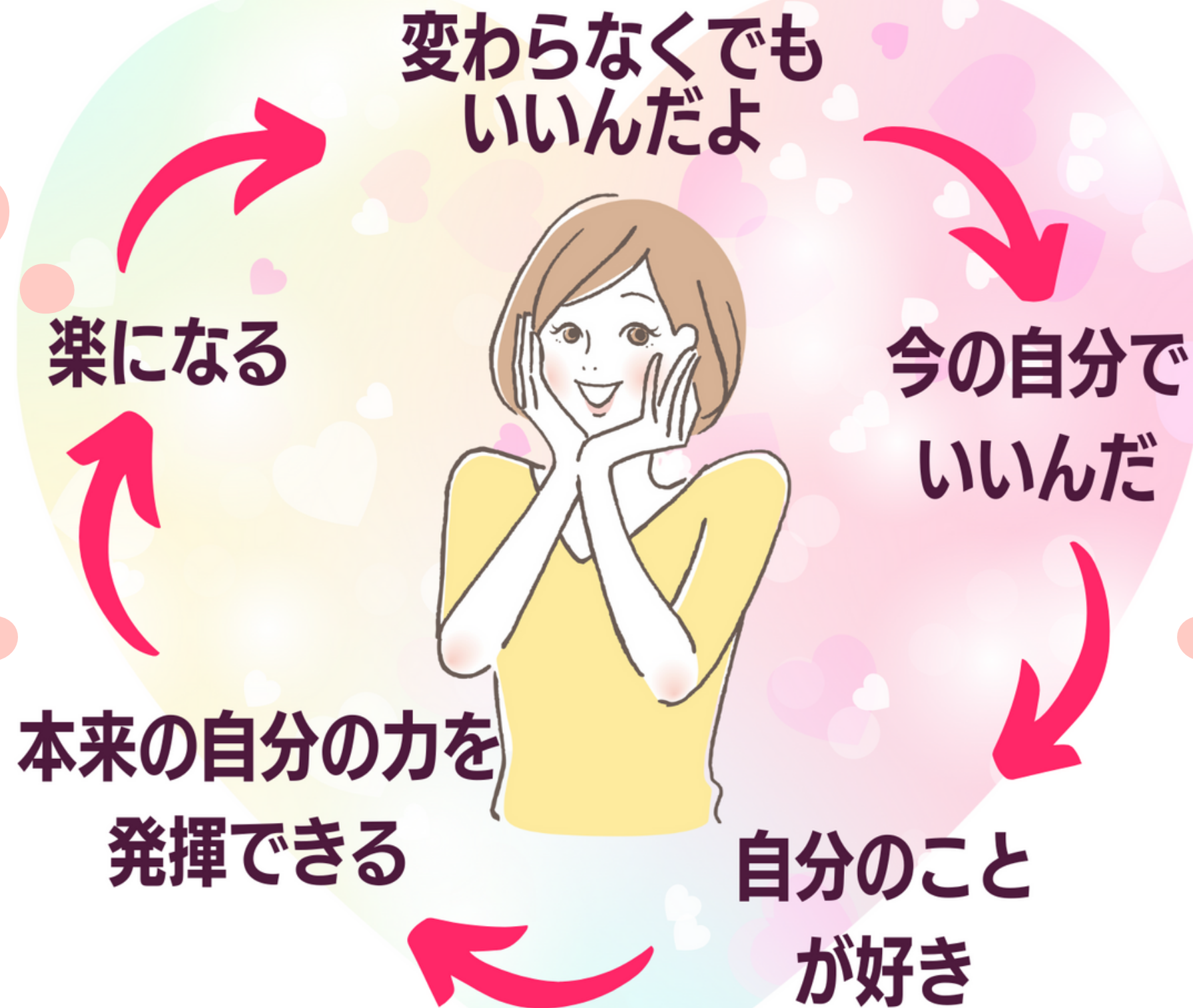
こころの善循環のしくみ

思うように
行動できるから
ダイエットも
上手いきそう

無理をして
頑張らなくても
いいんだ

今の自分でも
できること
あるよね

そっか！
ワタシにも
できるんだ



【思い込みを手放すワーク】

自分を癒やすと
自分を受け入れて
認めてあげられるようになる



我慢が“ガマン”でなくなる



ダイエットが上手くスィスイ進む

【思い込みを手放すワーク】

いかがでしたか？

最初は上手くできなくも大丈夫
誰でも最初は初心者です
ひとつずつ階段を上がるイメージで
進めてみてくださいね♡