

## 「本来の自分を取り戻す」ワーク

あなたのなりたい自分は、どんなものでしょうか？

どんな状態が望んでいる状態ですか？

このワークでは、

自分のなりたい状態をイメージして、

それをもとに、

あなたが本来持っているはずの、

自分の価値を取り戻すワークを

していきたいと思います。

今、あなたが自分自身を

「うまくやれていない」とか

「まだまだダメだ」というように

評価しているなら、

このワークがきっと役に立つと思います。

目を閉じて、音声ファイルに  
耳を傾けてみてください。

それでは、音声ファイルに  
進んでくださいね。