



独り起業家16年目
むらもとすなお

人生を変えるセルフイメージについて



独り起業家16年目
むらもとすなお

なぜ、人生が変わらないのか

- セルフィイメージが高いか低いかわりだけ



独り起業家16年目
むらもとすなお

セルフイメージとは

- 自己評価・自己肯定感
- 簡単に言えば自分が自分の事をどう思っているか



独り起業家16年目
むらもとすなお

セルフイメージが低い状態

- 自分に自信が無い
- 自分が嫌い
- 自分の事がわからない把握していない



独り起業家16年目
むらもとすなお

自分に自信が無いを克服した方法

- 小さなことや何でも良いので達成
をする



独り起業家16年目
むらもとすなお

自分が嫌い→好きにした方法

- 鏡を見て自分の顔の内側の部分を見透かすようにして
- おまえよくやっているよな
- よく頑張ってきたな
- 斎藤一人さんの本を聞き流す



独り起業家16年目
むらもとすなお

自分の事がわかるにした方法

- そのままで良いんだよ
- ありのままの自分で良いんだよ
- 自分を愛してあげる



独り起業家16年目
むらもとすなお

セルフイメージを高めるとって おきの方法

- 感謝LISTを作る



独り起業家16年目
むらもとすなお

感謝LISTの目的は

- **今の自分で幸せです。と元気になる事です。**



独り起業家16年目
むらもとすなお

感謝LIST例

- 今仕事が出来る
- 頼ってくれる人がいる
- そもそもとして自分の体のおかげ様である
- 住む家がある
- 水が飲める
- パソコンで仕事が出来る

今を幸せに思うLIST、あなたがそのままですべて幸せだ
と思ってください



独り起業家16年目
むらもとすなお

セルフイメージが高いとどうなるのか

- 自分が好きになる
- 自信が持てる
- 生きている理由が明確になる
- 目が覚めるとワクワクする
- お金に恵まれる
- 同じような仲間が出来る



独り起業家16年目
むらもとすなお

まとめ

セルフイメージを高めることで、毎日豊かになります。また思った願望も叶いやすくなります。ただ、これまでの習慣化をブロックを解除する為に、今日の動画を何度も見てください

感謝しております