

夢実現コーチング 「コーチングのポイント」

7月の東小の夢実現コーチングは、
「どんな自分も オール OK！ 自分らしく素直に生きれば、だいじょうぶ！」です。

みなさんは、誰を応援していますか。

子どもたち、家族、友だち等、いろいろな人を応援されていることでしょう。

しかし、一番応援しなければいけないのは、自分自身ではないでしょうか。

自分自身が元気でなかったら、人を元気にすることはできません。



「できる、できる、絶対できる！」と自分自身を応援したり、「すごい！ やった！ 最高！」と自分自身を誉めたいすることで、だんだん元気が出てきて、自分に自信がついてきます。

まず、あいのままの自分を受け入れて、「どんな自分も オール OK！ 全部 OK!」と自己受容し、「自分らしく素直に生きれば、だいじょうぶ！」と現在の自分を肯定することで、自己肯定感が育っていきます。また、人に誉めてもらえなくても、自分で自分をコーチングすることもできます。まずは大人からです。鏡の前で、「わたしって、最高！」、車の中で、「いいね！ すごいね！ やるね！」と言ってみませんか。

自分を応援したい誉めたいする言葉が、意識に影響を与え、未来を変え始めます。

「どんな自分も オール OK！ 自分らしく素直に生きれば、だいじょうぶ！」
と毎日言うだけで、自分を肯定する気持ちの育ち、自己肯定感が高まっています。そして、子どもたちは、より良い自分へ変容し、自ら成長していきます。
夢実現コーチングの「言葉のすごい力」を試してみてください。