
『ココロのエクササイズ』

ココロノオフィス 根本裕幸

<http://nemotohiroyuki.jp/>

1. ストレスの仕組み。どうして心にストレスが溜まるのか？

- 頭（意識）と心（潜在意識）のギャップ
- 我慢、抑圧された感情がストレスになる。

2. ストレスの解放の仕方

- 感情は感じれば感じるほどスッキリする。
- 好きなことをすればするほどストレスは発散される。
- ストレス体質を改善する。（わがままになる、等）
- 自分を大事にする、自分を優先する、という意識をどれくらい持てるか？

3. ココロのエクササイズ

①呼吸法

②グラウンディング（地に足を着ける）

③自己承認ワーク

「今日の自分を5つ褒めましょう」

「自分なりに頑張ったことは何？」

「今週の自分を表彰する」

④自分を好きになるワーク

「こだわりの逸品」

「好きなものリスト」

「好きなものトーク」

⑤自己価値を受け取るワーク

「自分を褒める」

「人から言われて嬉しい言葉」

「自分の周りにいる人の魅力は自分の魅力（類友の法則）」

⑥自分のご機嫌をとるワーク

「笑顔トレーニング」

「アフメーション」

「ちっちゃなご褒美リスト」

⑦夢、ヴィジョンを描くワーク

「2年後の自分を超リアルに思い描く」

「幸せになったら喜んでくれる人リスト」

「成功体験を先取り」

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

1972年9月生まれ。心理カウンセラー／セミナー講師／作家

1997年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000年よりプロカウンセラーとして活動。2001年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015年3月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。

現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。

著書に「本当に愛されてるの？(2003)」「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」「こころがちょっぴり満た足りる50のヒント(2009)」（すばる舎）、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」「こじれたココロのほぐし方(2014)」（リベラル社）があり、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）、美ST（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki> 日ごろのつぶやきの他、スケジュール情報なども配信中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：info@cocoronooffice.jp（根本宛にお願いします）



※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。