

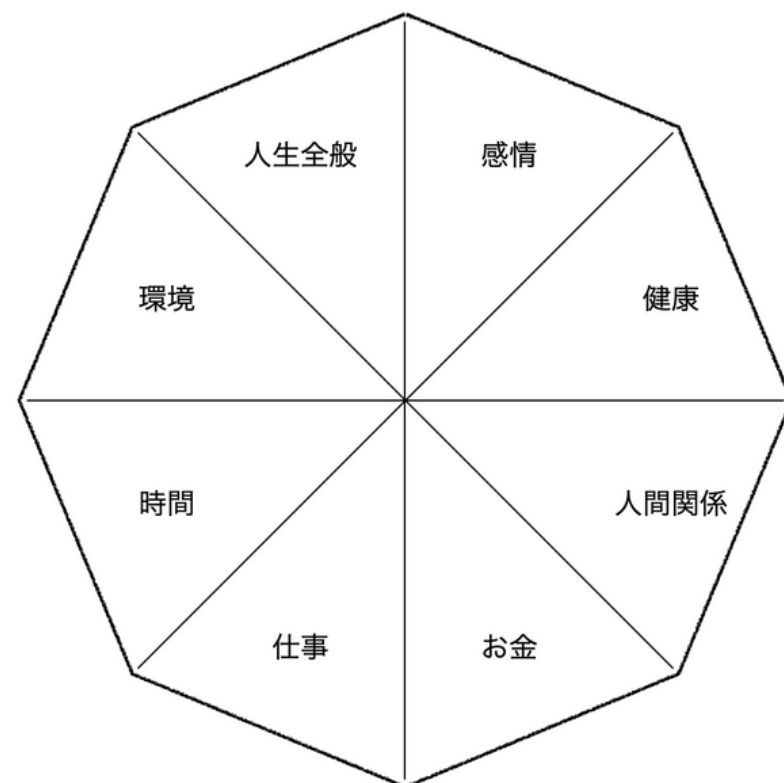
### ③ 焦点を質問で変える

---

人間の意識は、  
質問したことに  
焦点があたるようになっていきます。

質問を変えると、  
脳は建設的な答えを導き出します。  
その答えは、挑戦やチャレンジ、  
そして高い自己肯定感につながるのです。

ワーク\_日目



【感情】 心の状態、

「楽しみ、悲しみ、嫌気、怒り、恐れ」など

【健康】 体の健康、体型、日々のエネルギーの状態

【人間関係】 家族、友人、職場等の人間関係全般

【お金】 収入と貯蓄。日々のお金の使い方

【仕事】 仕事。日々行ってる業務、タスク全般

【時間】 時間の使い道、時間の感覚

【環境】 持ち物、家など、物質的な環境

【人生全般】 人生に対して、生きがいや考え方

### ③焦点を質問で変える

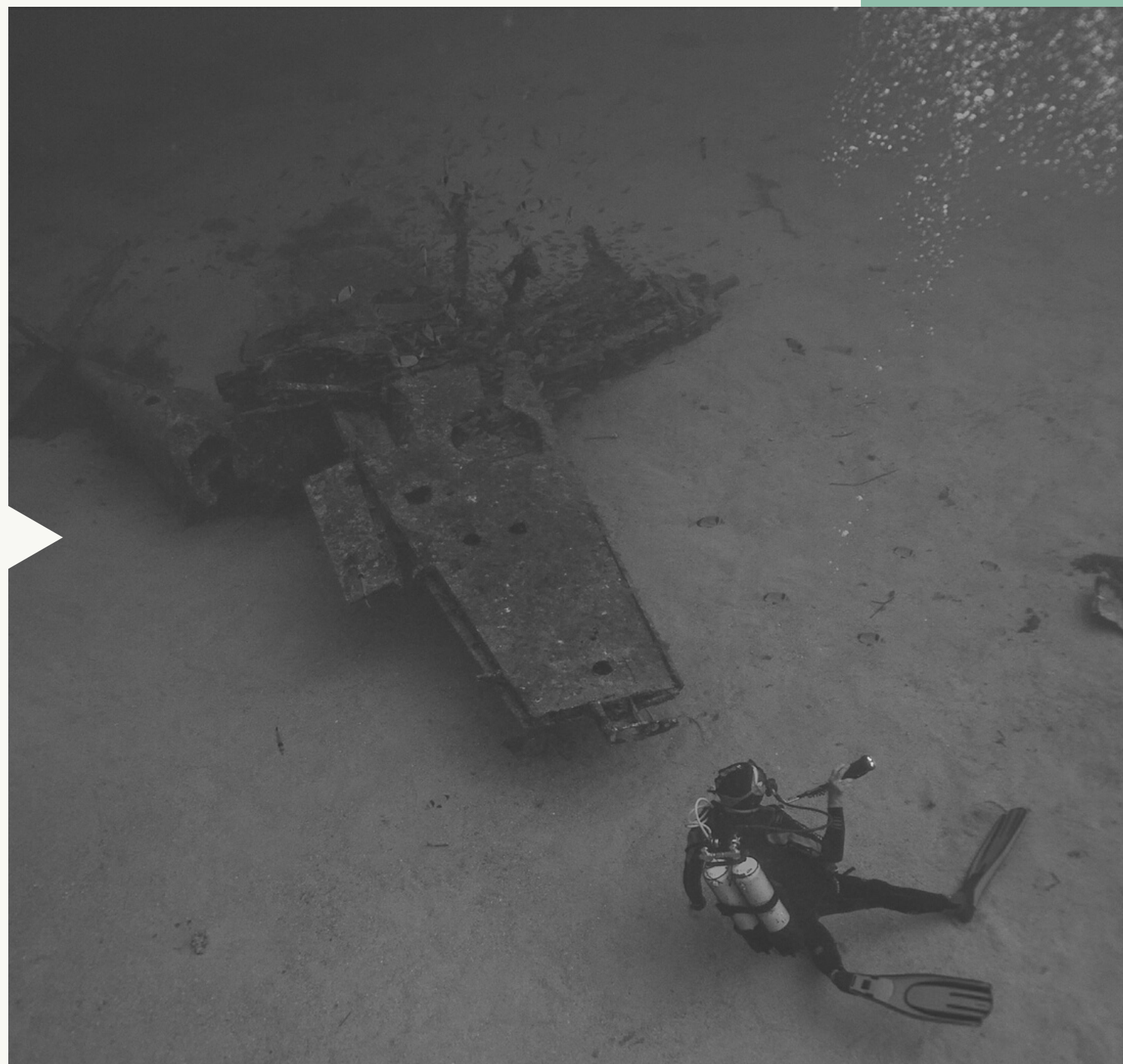
「①気付く」

そして

「②短所をクリアにし、肯定する」  
ここまで出てきた言葉の焦点を  
質問で変えていきます。

自己肯定感を高めることは  
プラスもマイナスもどちらもあると  
見ていくことです。

言葉の反対、逆、対義語となる部分を  
あなたなりに言葉にしていきましょう。



### ③ 焦点を質問で変える

---

あなたの言葉の両極を見ていくことで  
自分を理解するスピードが  
確実に早まります。

焦らず、日々あなた自身について  
気付くことを意識していきましょう。  
まずはネガティブなものを肯定すること。  
その後に、それ以外の言葉の反対側も  
見ていきましょう。