

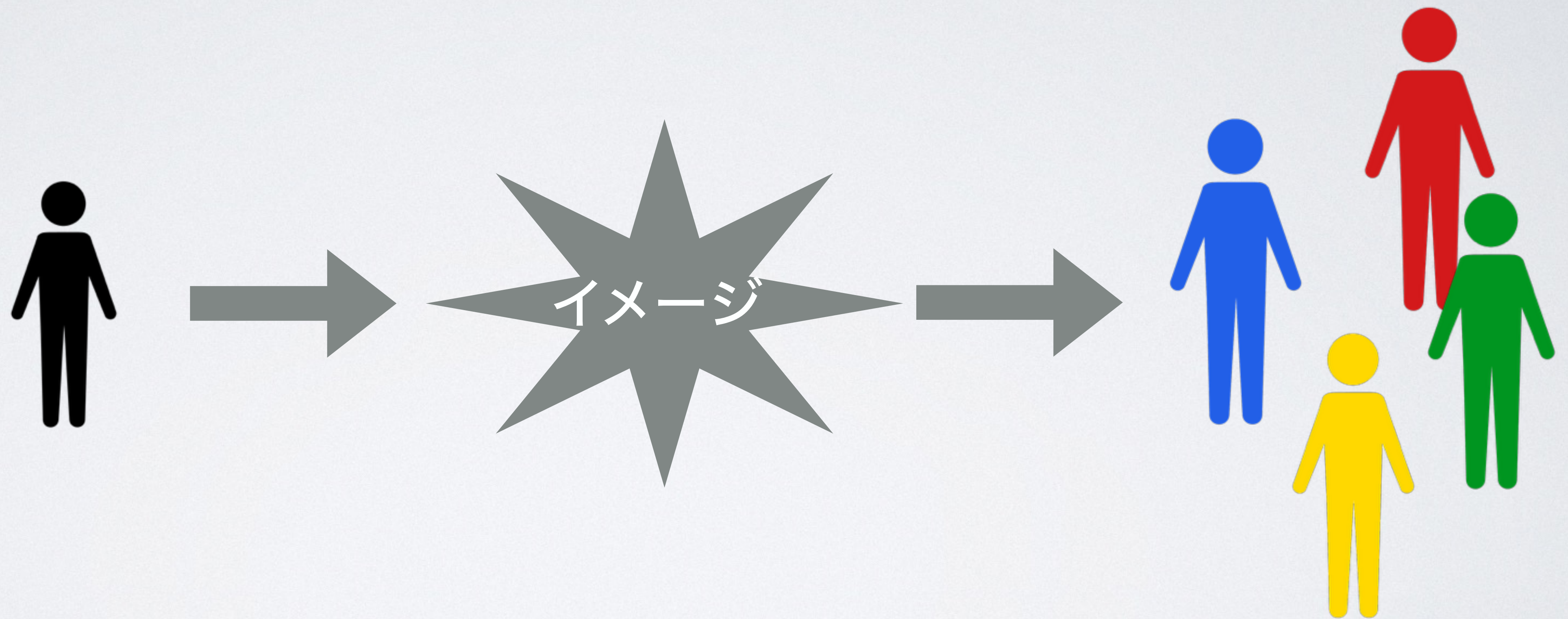
■ セルフィメージを高めるには？

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ セルフイメージとは？

→人は自分のイメージ通りに行動しようとする



NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ 今のセルフイメージを調べる

自分は〇〇だ（である）。

〇〇に入る名詞を思いつくだけ並べてください。

会社員だ。 / 学生だ。 / 主婦だ。

年収400万円だ。 / 痩せ型である。

頭が悪い。 / 30歳だ。

仕事ができない。 / コミュニケーション能力がない。

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ セルフィイメージは他人の影響を受けている

- ・ 自分より足の早い人がいた→自分は足が遅い
- ・ 仕事が遅いと言われた→自分は仕事ができない
- ・ 人よりも恋愛経験が少ない→自分はモテない

→しかし、他人はあなたのことをどれくらい知っているのか？

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ セルフィメージを上げるコツ

- ・ 他人のマイナスな言葉に耳を傾けない
- ・ 自分を徹底的に褒める
- ・ 小さな成功体験を積み重ねる
- ・ 自分は〇〇であると決めつけない
- ・ できるという言葉を多用する

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU