

「成功する起業家メンタルを手に入れたら、 自分ととことん向き合おう！」

**～折れないメンタルを手に入れる自分との向き合い方【5つのステップ】～
【ワークシート】**

【成功する起業家メンタルを手に入れる自分との向き合い方 ～5つのステップ～】

- (1) 感情を吐き出す時間を持つ「モヤ出し」**
- (2) どんな感情にもOKを出す「OK出し」**
- (3) 自分の思考のクセに気づく「べき出し」**
- (4) どんな出来事にも「面白さ」「チャンス」「感謝」を見出す「チャンス出し」**
- (5) 自分を認める時間を持つ「良い出し」**

【①感情を吐き出す時間を持つ「モヤ出し」】

モヤモヤ

【②どんな感情にもOKを出す「OK出し」】 1日の終わりに、「今日感じた感情」を書き出して、それに「OK出し」や「共感」をしよう！

今日、心が揺れた出来事	どんな気持ちになった？	そんな自分に「OK出し」して共感しよう！

【③自分の思考のクセに気づく「べき出し」】

うまくいかない出来事	どんな「べき」を持っている？	どんな風に緩める？ どう行動する？

【④どんな出来事にも「面白さ」「チャンス」「感謝」を見出す「チャンス出し」】

ピンチと思った出来事	何の「チャンス」？ どうしたら楽しめる？ 「感謝」できることは何？	このチャンスを生かすために、何をする？

【⑤自分を認める時間を持つ「良い出し」】 「良い出し」は日々行うと効果的ですが、たまには、「8つの要素」で自分を認めてみましょう。

【がんばっていること】	【強み・長所】	【自分への褒め言葉】
【よかったこと】	【今の自分】	【自分を励ます言葉】
【周りへの感謝】		【今あるもの】