

サロングレイスのお送りする ココロに健全な境界線を創るためのセミナー

「ココロの境界線」とは、自分の気持ちを正直に表現できるようになること。そのことを通して自分と人、両方の気持ちを尊重できる状態のことをいいます。今回は、健全な境界線とはどんなものか？どうやって形成していくのか？を1時間半のセミナーでお話します。

日時：21年9月26日（土）午後4時45分から午後6時15分

下記の項目に当てはまるものがいくつかある方、「境界線」の考え方を知ることによって、気楽で軽やかな人間関係が築けるかもしれません。

<チェック項目>

- ①自分に予定があるときも、人に誘われると断れない。あるいは、人から何かお願いごとをされたとき、本当は気乗りしないときも「ノー」が言えない。
- ②相手が不機嫌になると、何か自分が悪いことをしたのかな？と思う。
- ③些細なことでも、人から注意されるとショックを受ける。
- ④一人でいるときや、ヒマなとき、気持ちが沈むことがある。
- ⑤宿題や仕事や家事など、期限がせまってからでないとはじめられない。
- ⑥とくに急用でなくとも、送ったメールに返事がこないと落ち着かない。
- ⑦人といっしょにいると絶えず相手に合わせなければと思ってしまい、ラックスできない。
- ⑧2~3人の少人数ならいいが、大人数のグループの中にいると窮屈に感じる。
- ⑨自分ばかりが仕事で雑用の山を押し付けられる。
- ⑩人の悩みを自分のことのように悩んでしまう。



これらは、自分の気持ちより人の気持ちを優先するクセのある人に、よく起こることなのです。その「優しさ」、まず自分自身に向ける方法を学んでみませんか？

定員 24名 受講料 ¥1000

ご予約 仲地 (090-19440254 または shiori196820052000@yahoo.co.jp)

ブログ：人生の扉を開けるメンタルコーチング <http://shiori1968/ti-da.net/>

ホームページ：<http://www.onb.jp/shop/graces/>

※当日は、混雑を避けるため、おつりのないようにご協力ください。