

ママが毎日を ハッピーに過ごす 7つのヒント

CPM公認セラピスト
蒼海なおみ



LINEでつながってくださり ありがとうございます

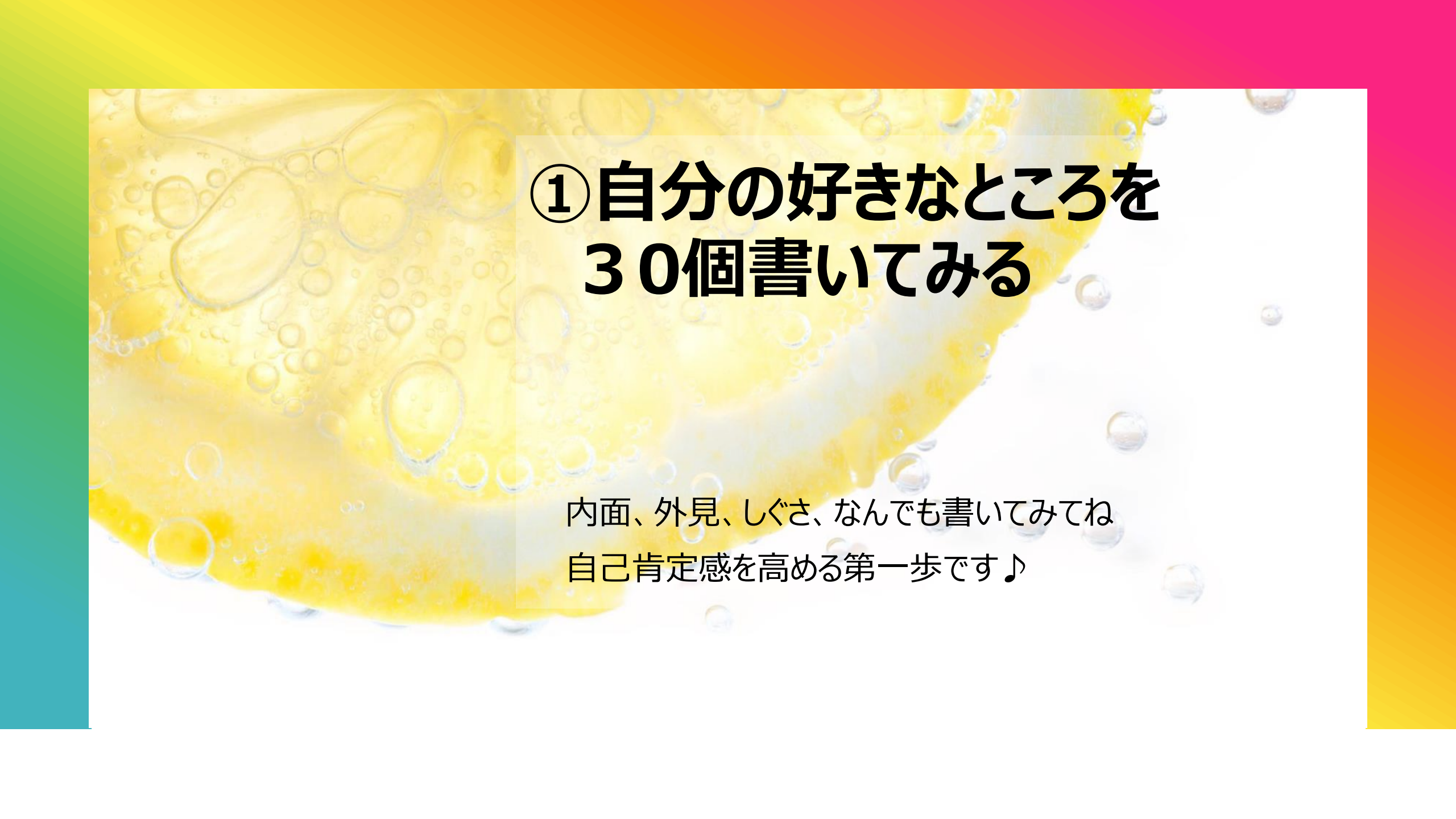
ささやかながら感謝の気持ちをこめて
あなたへプレゼント

- + 忙しい毎日をおすごしのあなたへ、おとどけします♡
- + どれかひとつでも、あなたのハッピーな毎日のヒントになれたらうれしいです



＼かんたん！すぐできる！／

- ①自分の好きなところを30個書いてみる
- ②いいなと思う人・憧れる人を3人書いてみる
- ③自分の名前を入れて、毎日読む
- ④理想の一日の過ごし方を書いてみる
- ⑤本当の自分に出会う
- ⑥ガマンしない
- ⑦すべてにイエス！と言ってみる



①自分の好きなところを 30個書いてみる

内面、外見、しぐさ、なんでも書いてみてね
自己肯定感を高める第一歩です♪

30個、書いてくれて
ありがとう♡

あなたは、とっても素敵よ！

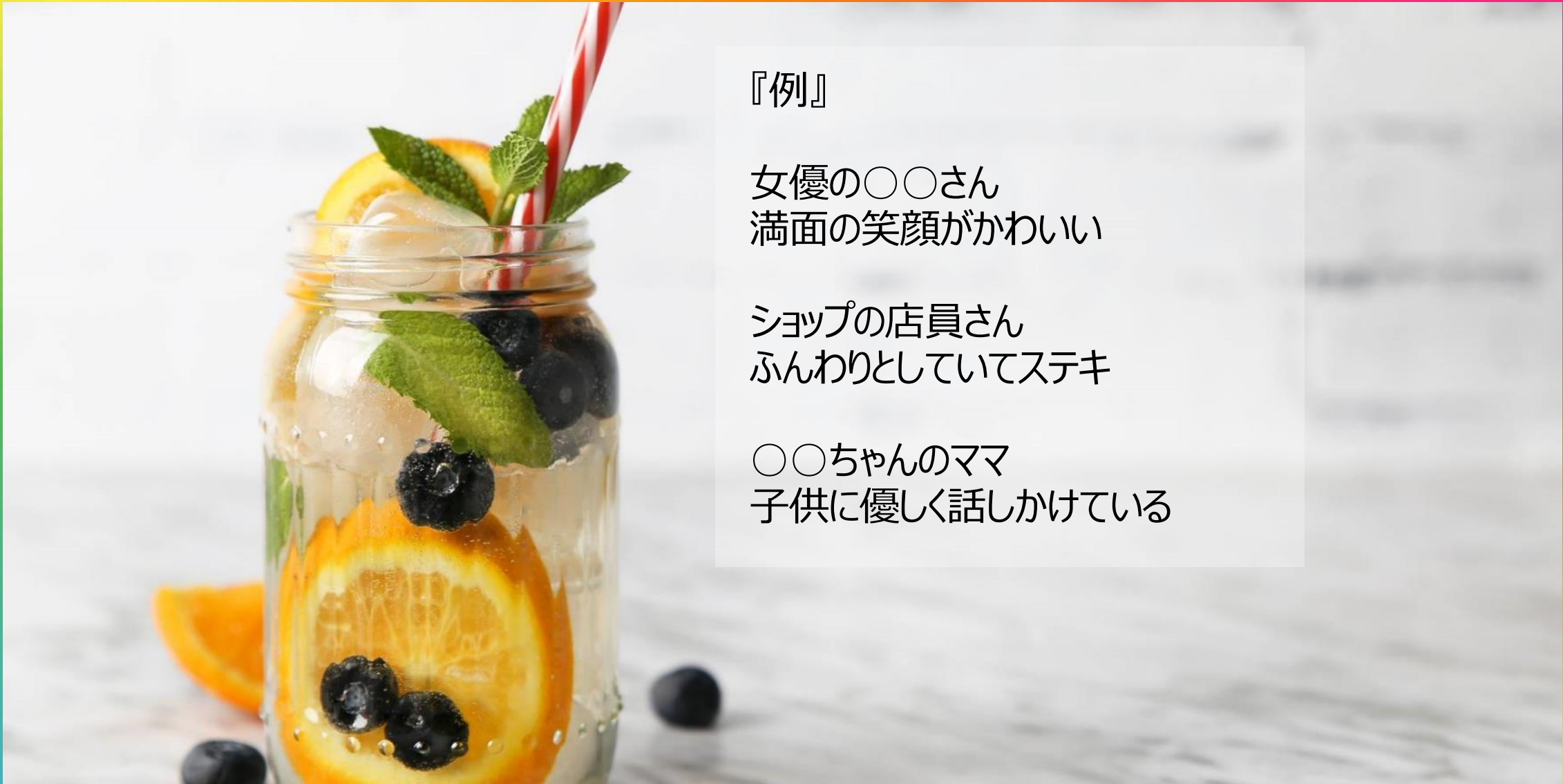


あなたの潜在意識の声♡



②いいなと思う人 憧れる人を 3人書いてみる

女優さんとか、アイドルとか
よくいくお店の店員さんとか

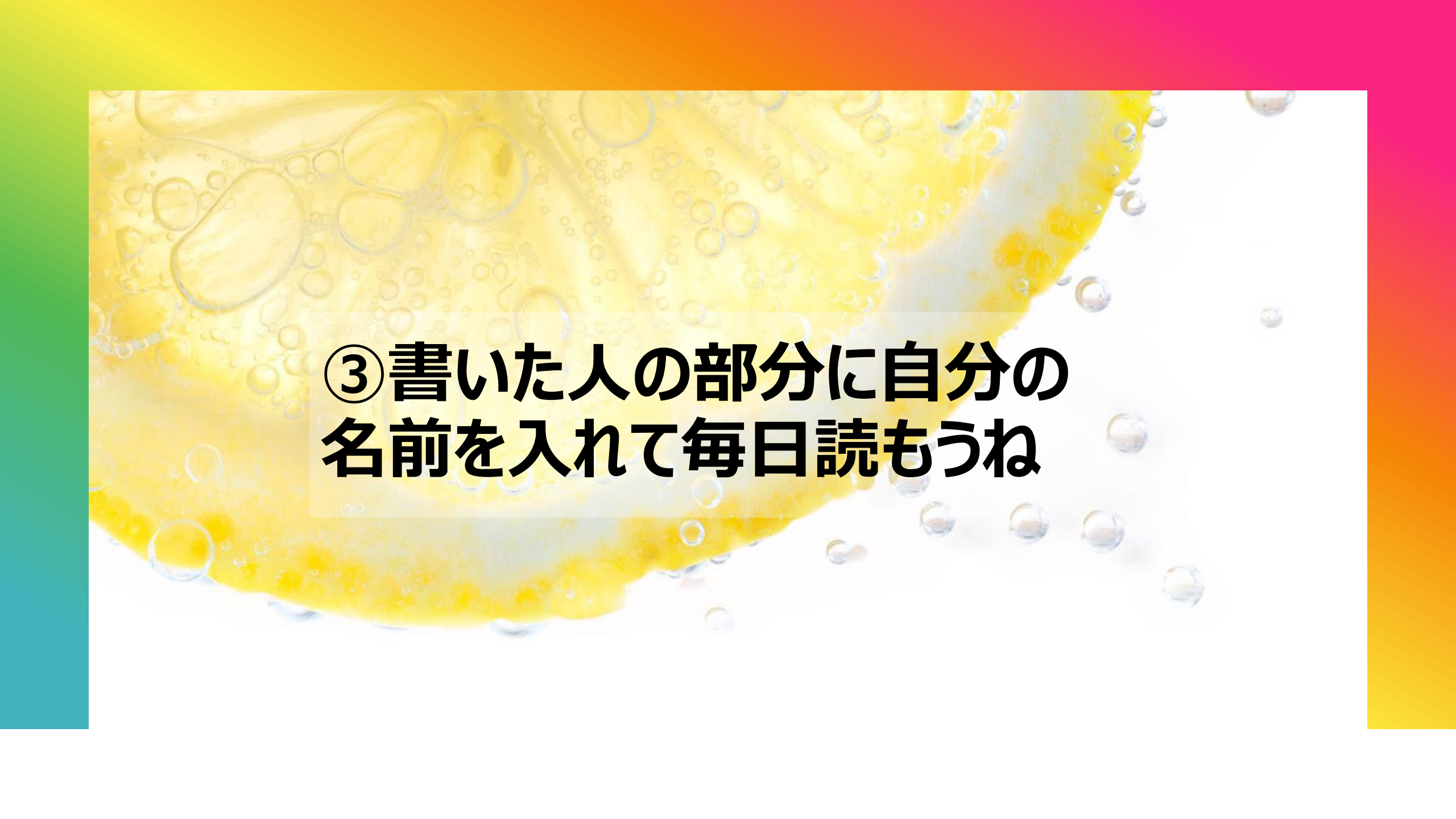


『例』


女優の〇〇さん
満面の笑顔がかわいい

ショップの店員さん
ふんわりとしていてステキ

〇〇ちゃんのママ
子供に優しく話しかけている



**③書いた人の部分に自分の
名前を入れて毎日読もうね**



④理想の一日の 過ごし方を書く

今の自分の視点でなく
③のあなたの視点で
書いてみてね



『例』

朝食を作っていると、夫と子供が起きてきた。おっはよう～♪と、笑顔であいさつ。夫も子供もおはようー！と元気にあいさつ。今日もいい朝♪

子供を送っていく。「今日もいっぱい遊べるといいね～いってらっしゃい」と見送ると、ママ友から「朝からニコニコで、ふんわり優しくて、今日も素敵ね♡」って褒められちゃった♪

仕事のお客様から「笑顔を見ると元気になれます！いつもありがとうございます」とのお言葉。感謝するのはこちらの方なのに。素敵なお客様に囲まれて幸せ♡



『例』

子供のお迎えの前に立ち寄ったショップで、かわいいブラウス見つけた！即、買えた私いいね！

夕飯は夫の手料理。み～んなが好きなおかず♡わーい！ありがとう

海と星空を見ながら、夫と乾杯♪

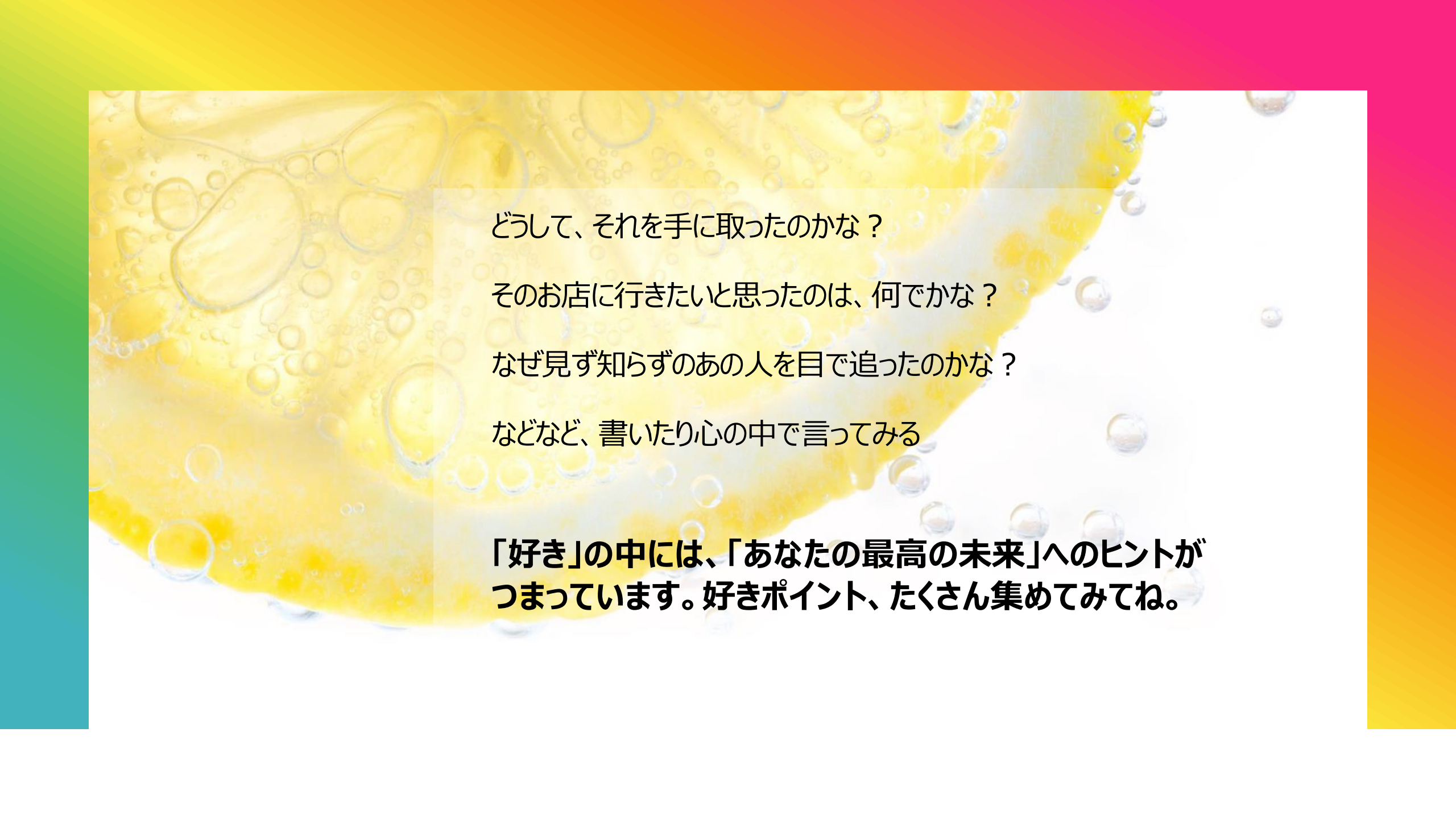
今日も充実した幸せな一日をありがとうってつぶやきました。

書いたものを、毎日眺めようね



⑤ 本当の自分に出会う

外に出て「わたしの好き」を見つけよう




どうして、それを手に取ったのかな？

そのお店に行きたいと思ったのは、何でかな？

なぜ見ず知らずのあの人を目で追ったのかな？

などなど、書いたり心の中で言ってみる

**「好き」の中には、「あなたの最高の未来」へのヒントが
つまっています。好きポイント、たくさん集めてみてね。**



⑥腹が立ったり
ムカついたことは
ガマンしない

ノートに書き出して
身体から出してあげよう



こんなこと思っちゃいけない、という気持ちで、あなたを本来の自分から遠ざけています。


**友達の話を聞くように、うんうん。
それはイヤだったね。ムカつくよね！
こんな風に、共感してあげよう。**

ひとしきり気が済んだら、「本当はどうだったらよかったのかな？」って、聞いてあげよう。

この答えの中にも、自分の望み、希望がつまっています。

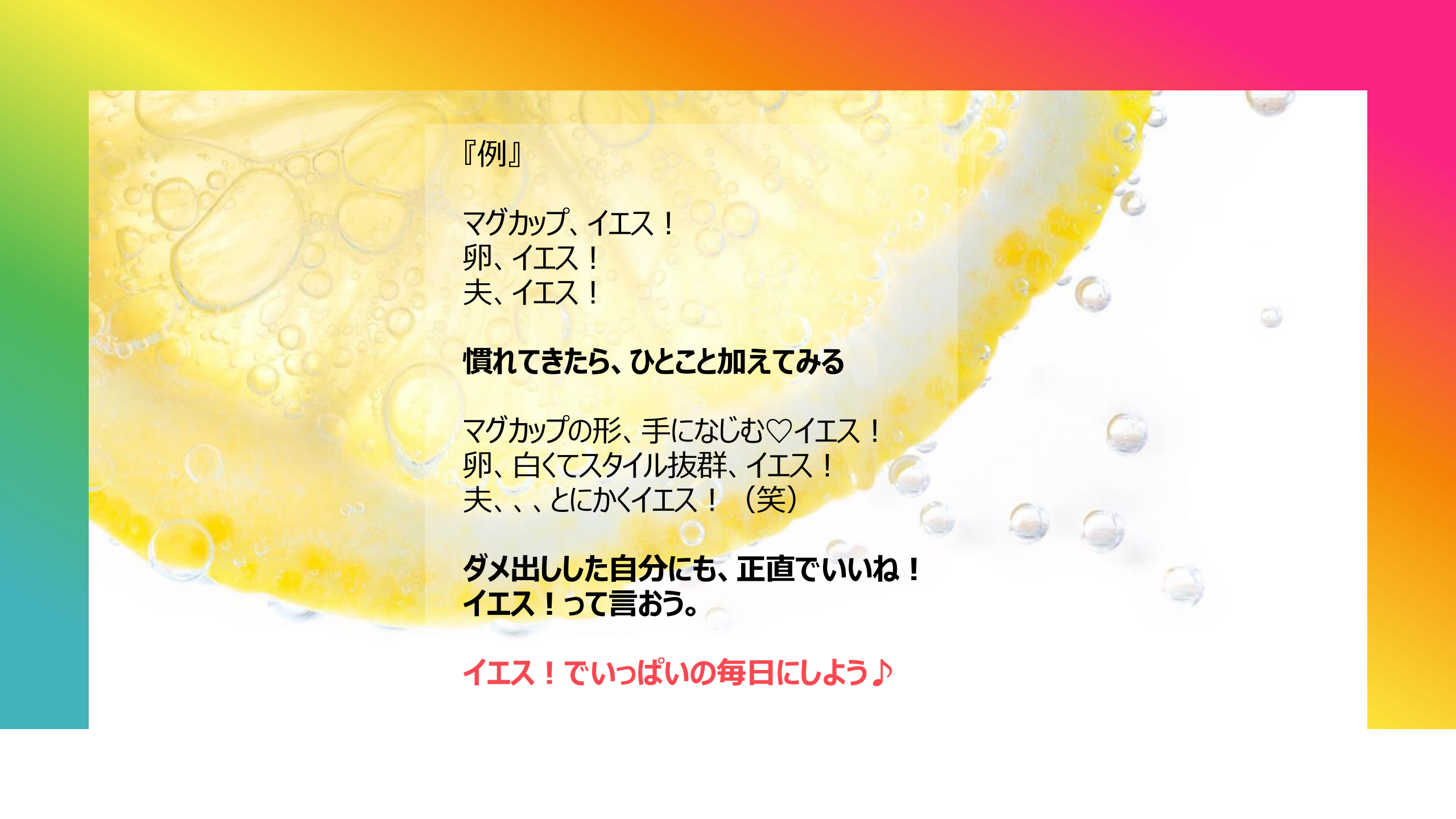
たとえば、「みんなが仲良し、がいいんだ」

「私も休みたかったんだ」って気がつくかも。



⑦ **すべてにイエス！
と、言ってみる**

目についたものすべてにイエス！
と、言ってみましょう

The background of the slide features a vibrant gradient from green on the left to yellow and orange on the right. Overlaid on this is a close-up photograph of a lemon slice, with numerous clear, glistening bubbles rising from the surface of the juice.

『例』

マグカップ、イエス！
卵、イエス！
夫、イエス！

慣れてきたら、ひとつ加えてみる

マグカップの形、手になじむ♡イエス！
卵、白くてスタイル抜群、イエス！
夫、、、とにかくイエス！（笑）

**ダメ出した自分にも、正直でいいね！
イエス！って言おう。**

イエス！でいっぱい毎日にしよう♪



『ママが毎日をハッピーに過ごす7つのヒント』いかがでしたか。

無料プレゼントですけど、私が以前おこなっていた「ニューステージレッスン」の一部ですので、完全有料級です。

忙しいからと、目の前のことにうわの空で、5分後、1時間後、半日後、一週間後、一か月後、先のことばかりに、意識が飛んでいませんか？

今ココに、意識をもどそう。
今やっていることに、心を込めよう。
目の前にいるひとに、集中しよう。
あなたの心が喜ぶことを、増やしていこう。

ママが楽しくすごしていれば家庭はハッピー
家庭がハッピーなら世界は平和
平和な世界は、まずあなたから



お読みいただきまして
ありがとうございました

笑顔でハッピーな毎日でありますように

CPM公認セラピスト

蒼海（あおみ）なおみ

HP

<https://tsuyahada.tokyo/>

ブログ

<https://ameblo.jp/mama-kaihou/>