

yutorira セルフメンタルケアトレーニング

世の中は大きく変化変容しており…

日常の当たり前は奇跡の連続だったことを再確認することに繋がっている近年

地球上に降り立った以上、いのち在る限り世の中がどんなに混乱する状況にあっても、周りがどれだけざわめいても自分自身の本質をしっかりと明確化し見つめていくことが出来るか否かは、これからの世の中ではとても大切になります

2022 年末～2023 年以降、天の星々が次々と大きく動いていくことで、この地球上の流れもこれまで経験したことがない領域へと突入していきます。

新時代【風の時代】は【心の時代】とも呼ばれる位、**メンタルの自立＝経済の自立**が必須となると感じております。

見えない領域である潜在（感情・心・記憶・直感・本能）と向き合っていくことで、その部分に変化が起こると目に見える領域である顕在（身体・言葉・思考・判断力・行動力）が大きく変化していくという仕組みを多くの人が気づき自覚して、自分の人生は自分自身で舵を取っていくこと
あらゆることが起こっても、ありのままの自分自身を受け入れ自分で自分を癒しセルフマネジメントしていけること
特別な人だけが持つ能力でなく、誰しもみな自分で自分を癒し整える力を持ち合わせており
「自分で自分を癒し整えること」を日常の中で出来る力を思い出し今世活かしていくこと

【人生・日常】はよし悪し色々あります。出来事も感情も波があって変化があり【人生はジェットコースターに乗っているようなものだ】ということ認識し、大切なのはしっかり捕まえてどんな時も振り落とされない自分自身を構築すること
自分自身の個性や性質を知り、どんな自分も大切な自分。ありのままの自分自身と仲良くなること。
誰かに何かを与えてもらうのを待つのでなく、依存して生きるのではなく、まずは自分を自分で愛し幸せにしていくこと

今の自分自身を掘り下げ見つめ満たしていった先には、あなたの泉に到達します
そこには美しい水が湧き、今度はその湧き水を自分以外の他者に分け与えることが出来る素晴らしい愛の泉となることでしょう。
毎日コツコツ【継続・習慣化】していくことで、撒いた種は根が張り芽が出て幹が育ち、枝が伸び葉をつけ花実をつける
あなたらしい人生を育てまいるましょう
親もそのまた親も… これまで引き継がれてきた悪循環をここできっちり切って終わらせていく時…
与えてほしかったもの（受け止める・褒める・認める・甘える・大事にする）を自分で与えて、安心・安全を自分で創造すること
同じエネルギーと繋がって共感・共鳴・手を取り合って共に幸せを拡大していきましょう！

Saorin の人生で培ったすべての経験・味わい・知識 × アドラー流メンタルトレーナーならではのワークでセルフメンタルケアを日常にしっかり定着させることを目的とした yutorira オリジナルプログラムです

各回共に学ぶ内容に沿ったワークも取り入れ、受講後すぐから日常生活のさまざまな場面で活かせるものをお伝えしています！

～ 全 6 回の内容で構成（月 1 受講、6 ヶ月にて修了）～
所要時間：各回約 3 時間ずつ（合計約 18 時間）

- ① セルフメンタルケアトレーニングとは？
地球・人間・意識の仕組み、現実化のメカニズム
- ② アドラー心理学 5 つの理論
- ③ 自分を知って自分と仲良しになろう
- ④ 自己肯定感とは？（自己肯定感の構成要素）
- ⑤ 勇気づけ、リフレーミング技法
- ⑥ 課題の分離、習慣化

☆オンライン受講となります
対面ご希望の場合はご相談下さいませ

＜プライベート開催＞

@22,000×6 回＝132,000 円（都度払いの月謝制）

一括支払い割引価格：120,000 円

＜グループ開催（2 名以上で開催）＞

@19,800×6 回＝118,000 円（都度払いの月謝制）

一括支払い割引価格：110,000 円