ハピサク教材シリーズ02

COMPACT disc DIGITAL AUDIO

犬飼ターボ

自分を好きになる方法

Happy & Success !

著作権について

本テキスト、ＣＤ，音声ファイルには著作権が設定されており、著作権法でその権利が保護されています。

本教材を購入したということは、著作権者である犬飼ターボと受講者の間で使用許諾契約が成立したことになります。

本教材で得た情報の使用の結果については受講者の自己責任とします。この情報を使って生じた一切の責任を著作権者は負いません。

基本的には、本教材から得た情報を無断で使用することを禁じます。
ただし、以下の場合を例外とします。

【許可が不要】～宣伝になるため～
以下の場合は犬飼ターボの教材で学んだものである旨を伝えることを条件に事前の許可なく行うことができます。
① 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定外に話すこと。
② 本教材で得た情報を元にして、表現を変える、情報を付加するなどしたものを自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと、またはテキスト等にして配布すること。
③ 音声ファイルやＣＤを購入者ではない人と一緒に聞くこと。

【許可が必要】
以下の場合は事前の許可が必要です。著作権表示に関する取り決め、または著作権使用契約の締結が必要な場合があります。
① 本教材で得た情報をそのままコピーや転載して配布すること。
② 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと。またはテキスト等にして配布すること。

以上のルールに違反して著作権者に損害が生じた場合、損害賠償が発生する場合がありますのでご注意ください。

犬飼ターボのハピサク教材シリーズ 02

自分を好きになる方法

内容

１、自分を好きになることをやめる 4
２、自分を大好きだと認めたくない 3 つの理由 5
３、自分を大好きだと知る 10 のタイミング 6
セルフイメージ 7

犬飼ターボプロフィール

ハピサク（ハッピー＆サクセスの略）を伝える成功小説家。
ビジネスで成功すれば幸せになれると信じ、２４歳で中古車ブローカーとして起業するが失敗。
自分の弱点だった人付き合いのコンプレックスを克服するために完全歩合制のセールスに挑戦し、２７歳のとき年間２０００名が在席する会社で全国１位を獲得。
翌年にマーケティングの会社を設立し、再独立。
出会った起業家たちと新規ビジネスを次々に立ち上げ、４つの店舗を持ち、９つの法人の役員を勤め、障害児の自立支援と起業家を育成する二つの NPO を設立し社会貢献にも取り組む。
３０歳のときには個人で経営する会社の売上が１億円を超える。
業務を人に任せ週休６日を実現し、紹介によって出会った女性と結婚。
こうして世間で言われる成功（収入、地位、名誉、時間）を手に入れたものの”完全に満たされた幸せ”は感じられず、人生とはこんなものなのだろうと失望し、若死にすることを夢見る。
３１歳のときにトラウマを解放するセラピーと出会い衝撃を受け、３年間で２００個以上を解放。
その過程で成功と幸せは軸が違い、成功にステージがあるように幸せにもステージがあることを発見。成功と幸せの両方を手に入れる生き方“ハピサク”を確立し世に広める活動を開始。
２００５年には東京から八ヶ岳に移住。３人の子供にも恵まれる。
毎年ハピサクを伝える成功小説を発表しベストセラーとなっている。
平行して「ハピサクレッスン」や「マジカルワンド」等のセミナーを
生みだし、公認トレーナーによって全国で開催され、延べ 1,000 人以上が受講している。
多くの人にハピサクを広め、幸せな成功者を次々と世に送り出している。
著書に「ＣＨＡＮＣＥ」「ＤＲＥＡＭ」「天使は歩いてやってくる」「ＴＲＥＡＳＵＲＥ」（飛鳥新社）、「星の商人」（サンマーク出版）、「オレンジレッスン。」（徳間書店）がある。
★公式ＨＰ　http://inukai.tv/

自分を好きになる方法

１、自分を好きになることをやめる

自分を好きになろうとする努力は、自分を嫌いにさせます。

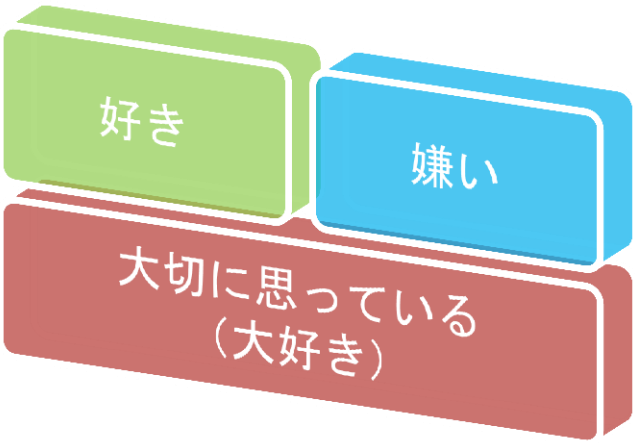
①　自分を好きになりたいと思うことをやめる

＝自分は自分のことを好きじゃないと思い込ませるだけ

②　自分を好きになれるように努力すること

＝今の自分では好きになれないと確認をすること

③　好き／嫌い／大切に思っている（大好き）を区別する



２、自分を大好きだと認めたくない３つの理由

①　ダメになる、甘やかす

例）お菓子を欲しがる子供

②　　ナルシストになって嫌われる

- ナルシストとは？

- 自分を大好き（大切）だと認めている人とは？

③　はっきりと嫌いな理由があるから好きになれない

度合いの認識をする　⇒　最低最悪を考える

マイナス１０点満点で、その行為のシリーズで本当に最低のことは？

例）

嫌いな理由	最低最悪
八方美人	
相手に合わせてしまう	
あきらめ癖	

３、自分を大好きだと知る 10 のタイミング

① 自分を好きになりたいと思う時

② 自分を嫌いだと思った時に苦しい時

③ 大切にされなくて悲しくなった時

④ 自分のためにお金を使う時

⑤ 自分の好みのものを選ぶ時

⑥ 快適さを選ぶ時

⑦ よく思われたい時

⑧ 集合写真で無意識に自分を探す時

⑨ 自分にがっかりする、イライラする時

⑩ 好きになるためにこの CD を聞いている

私のすべての行動は・・・

セルフイメージ

セルフイメージの高さと自分を好きかどうかには密接な関係があります。
自分が好きという人はセルフイメージも高いことが多いことからも分かるでしょう。
セルフイメージには２つの意味があります。
次回のハピサク教材シリーズの 03 では、「セルフイメージの高め方」をテーマとして扱います。

犬飼ターボのハピサク教材シリーズ

01　自信を育てる方法
02　自分を好きになる方法
03　セルフイメージを高める方法
04　マイナス感情の扱い方
★20 巻まで制作する予定です

ご購入や詳しい情報はこちらで
http://inukai.tv/

犬飼ターボのハピサク教材シリーズ 02
自分を好きになる方法

２０１３年　１月　初版発行
制作・著作　犬飼ターボ
運営　ゆーほー株式会社
〒224-0057　神奈川県横浜市都筑区川和町 2155-8
（FAX）　045-941-0966

本テキスト、ならびにセミナー内容の複製・無断使用は著作権法の定めによりこれを禁止します。