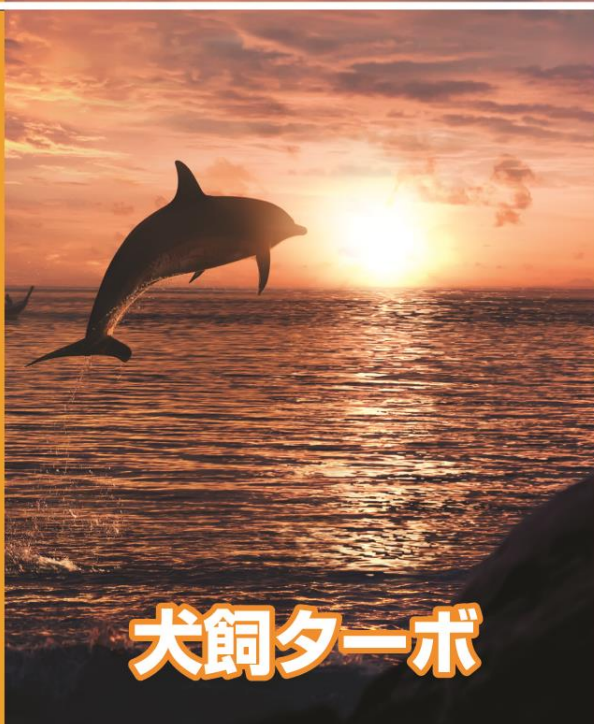


COMPACT
disc
DIGITAL AUDIO

ハピサク教材シリーズ **03**



犬飼ターボ

セルフイメージを高める方法



Happy & Success !

セルフイメージを高める方法

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～

以下の場合に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】

以下の場合に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。

セルフイメージを高める方法

内容

1、セルフイメージとは.....	4
2、セルフイメージの3大誤解.....	5
3、正しいセルフイメージとは.....	6
4、セルフイメージの決め方.....	8
5、セルフイメージの法則.....	10
6、セルフイメージを下げさせる習慣.....	11
7、セルフイメージを高めない15の理由.....	12

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「CHANGE」「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/>



セルフイメージを高める方法

1、セルフイメージとは

「私はこんな人物だ」という自分の捉え方

⇒「だから～がふさわしい」が決まってくる

私は貧乏人だ。だから「」がふさわしい。

私は成功する人だ。だから「」がふさわしい。

私は魅力がない人だ。だから「」な服がふさわしい。

私は魅力がある人だ。だから「」な服がふさわしい。

セルフイメージを高める方法

2、セルフイメージの3大誤解

セルフイメージの誤解をしていると、グルグルパターンにはまる。

①「セルフイメージとは実績」という誤解

実績＝

「 の私は～だったので、私は～という人物だ」

セルフイメージが低いから自分は～できない。(行動できない、手に入らない)

「 」の自分→「 」の自分→「 」の自分

②「セルフイメージとは他者からの評価」という誤解

「 が私を～だと扱うから、私は～という人物だ」

「 」からの扱い→私自身の扱い

⇒周りの人は、「 」があなたを扱うように私を扱う。ミラー現象

例)「 」を大切にすると人は、周りの人から大切にされる。

③「セルフイメージとは他者との比較」という誤解

「私はCさんと比べてこんな人物だ」

比べる相手によって自分のセルフイメージが「 」

上の人がいると「負けた」「自分はまだまだだ」

セルフイメージを高める方法

3、正しいセルフイメージとは

「
」

「
」は無限に続く。

- ① 「
」がない・・・今までの「
」がすべて階段
(登ろうと思うまでの階段もある)
無からスタート。

- ② 「
」がない・・・「
」、「
」がない。
ゴールがあると思うとセルフイメージを高める壁になる。

私はそのセルフイメージ
階段を登って行きさえすればいい。

↓

- 1, 過去の「
」と区別できる
→今まで登ってきた階段

- 2, 「
」と区別できる
→違う「
」、見ている部分の違い、「
」をもらう「どうしたらよくなると思
いますか？」※アンケート調査

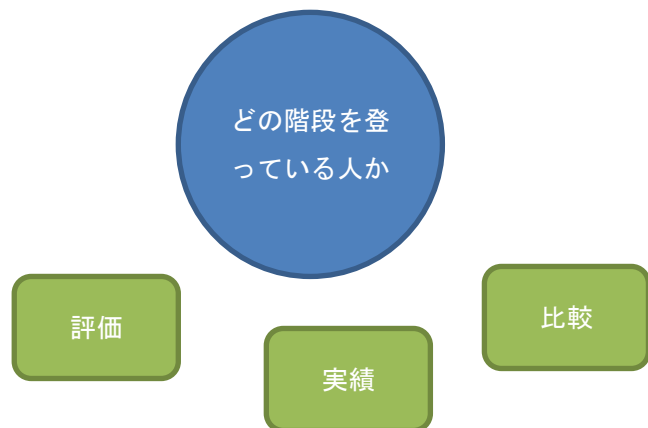
- 3, 他者との「
」と区別できる
→「
」パターン、「
」のモデルケース「学べばいい」、サンプル

↓

「
」を大切にできる！

- ・階段を登っていける。
- ・情報を集める、先輩から話を聞く、試す、改善する、学べばいいと思える

↓すると・・・



セルフイメージを高める方法

- ① 「 」が積み上がる
- ② 「 」から高い評価をされるようになる
- ③ 「 」になっていく

上に登る方法を下にいる人に教えられるようになる。自分のケースだけでなく他の人のケースも知っているので役立つ人になる。

セルフイメージを高める方法

4、セルフイメージの決め方

★セルフイメージの分野

①仕事

上司、部下、同僚、ビジネスパートナー、弁護士、エンジニア、プログラマー、販売員、学者

②家族

父親、母親、息子、娘、孫、

③性別

男、女、パートナー、夫、妻

④その他

友人、隣人、保護者

★セルフイメージを決めるポイント

- ・ずっと続く「」であることを意識する

例) 信頼する上司→より信頼する上司、愛情を注ぐ妻→大きな愛情を注ぐ妻

- ・「」形にしない

例) 嘘をつかない友人→誠実であろうとする友人、可能性を否定しない父親→可能生を伸ばす父親

例)

私は、部下をより信頼する上司の階段を登っている人です。

→私は、部下をより信頼する階段を登っている上司です。

→私は、部下をより信頼することを「」している上司です。

私は、家族に大きな愛情を注ぐ妻の階段を登っている人です。

→私は、家族に大きな愛情を注ぐ階段を登っている妻です。

→私は、家族に大きな愛情を注ぐことを「」している妻です。

セルフイメージを高める方法

★セルフイメージの成長

① →② →③ →④

例) ①私は部下により信頼「 」ことを「 」ている上司です。(相手次第)

②私は部下をより信頼「 」ことを「 」ている上司です。(自分次第)

③私は部下を信頼する素晴らしさを「 」ている上司です。(教師)

④私は部下を信頼する素晴らしさを「 」ている上司です。(使命)

セルフイメージを高める方法

5、セルフイメージの法則

人は自分と同じ「」のものを選ぶ

人間は「」の高い動物なので無意識に価値を計る

※価値を計る基準は、

- ①自分が「」にしていること
- ②「」感や「」感がある

例) 腕力、経済力、頭の良さ、愛する、美しさ

人・・・友人、恋人、仕事仲間

モノ・・・買い物、店でオーダーするもの、服

振る舞い・・・言葉遣い、プレゼント

値付け・・・自分が提供するサービスや商品の値段

※隠れ低セルフイメージ

欠乏感や劣等感がコンプレックスとなって高価・高級なものじゃないと嫌。

選択肢が狭まり不自由になる。

高価・高級／廉価・庶民的を自由に選べるほうがいい。

※自分の「」としての評価は他者評価よりも高くなる傾向がある。少しでもいい相手と子孫を残すため。

セルフイメージを高める方法

6、セルフイメージを下げさせる習慣

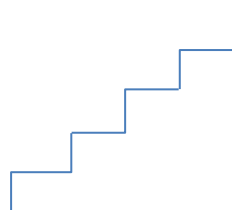
1、「 」方式

だめだったことをカウントして引き算。

「 」したくないので行動しなくなる。「 」ことをしないことがセルフイメージを下げない方法。

しかし、「 」の自分や新しいことをしない自分に不満が溜まり、セルフイメージが下がるというジレンマに。

⇒ 「 」方式・・・行動したノート



2、「 」が高い

大きな成功しか評価しない。

⇒ 「 」したこと自体を評価する（そもそも新しい挑戦は失敗がつきもの）

⇒ “私は～の階段を「 」いる人”なので、「チャレンジ 」することが偉い！

セルフイメージを高める方法

7、セルフイメージを高めない15の理由

～セルフイメージが低いままに感じているメリット～

- ①「今の自分はまだまだだ」ということを「」にしている
→
- ②他人から「」されない
→
- ③諦めがつきやすい
→
- ④自分に言い訳がしやすい
→
- ⑤落ち込める、いじけられる、悲劇のヒロイン、かわいそうな自分、みじめな自分に酔う
→
- ⑥挑戦しないで済む、失敗を体験しないで済む
→
- ⑦謙虚な人、奥ゆかしい人に見られる
→
- ⑧天狗にならない、大失敗をしないで済む
→
- ⑨安泰な人生でいられる気がする、小さな世界で
→
- ⑩無理をしないで済む
→
- ⑪守ってもらえる（責任を負う立場にならなくて済む）
→

セルフイメージを高める方法

⑫自分に期待をしないので、自分にはっきりしないで済む

→

⑬よくなったときは差分が大きいので成長や成功を実感できる

→

⑭セルフイメージが低いステージにいる人達の中で優位でいられる

→

⑮施しに感謝でき、親切にありがたく思える

→

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 03 セルフイメージを高める方法

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。