

夢実現コーチング「コーチングのポイント」

2024年10月の夢実現コーチングは、自他を認める言葉

「いいんだよ オール OK! 今できること 一つずつ!」です。

暑かった夏も終わり、ようやく秋の涼しい風が吹いてきました。

スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋など、いろいろな秋がありますが、同時に秋は日照時間が短くなり、少し寂しい気持ちにもなります。秋になり、なんとなく元気の出ない子ども達もいることでしょう。

そのような元気のない子ども達の気持ちに寄り添うことは、とても大切です。

なんとなく元気が出ないとき、「いいんだよ、オール OK!」、「いいんだよ、そのまま!」、「今できることをやっていこう!」と、声をかけられたら、嬉しくなって元気が出てきますね。

だからこそ、元気のない子ども達や周りの人に、そのような言葉をかけることは大切です。

そして、セルフコーチングで自分にもこのような言葉をかけていけば、自然に元気が出てきます。

自分が元気でなければ、人を元気にすることはなかなか難しいので、まずは自分から元気づけましょう。

「いいんだよ オール OK! 今できること 一つずつ!」と、子ども達の心に寄り添い、元気づけていきたいですね。

また、セルフコーチングで自分自身も元気にしていきたいものです。

子ども達や周りの人の心に寄り添う言葉で、一人一人の心を癒やしていけば、それが、それぞれの生きる力になり、夢の実現につながっていくことでしょう。

「いいんだよ オール OK!」の言葉で、子ども達や自分をまるごと認め、**「今できること 一つずつ!」**の言葉で、夢の実現に必要な行動をしていきましょう。