

夢実現コーチング「コーチングのポイント」

2024年12月の夢実現コーチングは、「自分をほめよう！」

「いいね！ オールOK！ 進もう 前へ！」です。

早いもので12月ですね。後4週間あまりで今年も終わります。

今年は、皆さんにとってどんな年でしたか。子ども達、先生方、保護者の皆さんは、いろいろなことを頑張ってこられたことでしょう。12月は、1年間頑張ってきた自分をねぎらって、ほめてみませんか。

自分のため、子どものため、家族のために頑張ってきた自分自身を認め、励まし、ほめることはとても大切です。しかし、相手のことを考えるあまり、自分自身のことがおろそかになることがあります。自分が元気でないと、人を元気にすることはなかなかできません。だからこそ、一番応援しなければいけないのは、自分自身ではないでしょうか。

そこで、自分をほめ、勇気づける言葉、「いいね！ オール OK！ 進もう 前へ！」
です。「いいね！ オール OK！」で、自分を認めてほめ、「進もう 前へ！」で、前に向かって一歩踏み出していきましょう。

「いいね！」、「オールOK！」、「素晴らしい！」等の言葉で、自分自身や子ども達、周りの人を認めてほめ、「進もう 前へ！」、「きっとできるよ！」、「元気出して！」等の前向きな言葉でみんなを励まし、新しい年に向かって進んでいきたいものです。

言葉は、未来を変えるスイッチです。いい言葉を口にする事で、いい未来を一緒に創っていきましょう。

皆さんは、一人一人が最高の自分です！ 良いお年をお迎えください。

