

## ワンポイントテキスト

今回のワークでは「過去の自分と決別する」という事にフォーカスしましたが、余裕がある人はそのあとに「新しい価値観を映し出した鏡」を作り出すのも良いかもしれません。

つまり、自分の望むあり方や考え方、価値観など本当に望む姿を描いたり、理想的な自分自身の姿を映し出した鏡を作り出していくわけですね。

この「理想の鏡」は割らずにそのまま放置して、自分の中の「心の指標」とすることで、自分の行動を内面から動機付けしていただけますからね。

「理想の鏡」は生み出すのに多くのイメージ力が必要になりますが、生み出せたら良い影響も大きいので、余裕があるなら作り出してみるのもいいかもですね。

