

# 简单★魅力UP術！ 简单★魅力UP術！



Photo by © Kazuko.M

著作権等全ての権利は「Color Studio M」が保有します。

[© Color Studio M](#)

こんにちは！「Color Studio M」の足立です。

この度は、「簡単★魅力UP術！」をダウンロード頂き、有難うございます。

この冊子は、カウンセリングの手法をアレンジして、簡単に「魅力UP！」出来る方法をお伝えします。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

突然ですが、皆さんは「自分の事」が好きですか？

「はい。」と答えた方は、OK!

「いいえ。」と答えた方は・・・下記を読んで頂ければと思います。(\*^\_^\*)

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

何故、先ほどの質問をしたのか。

実は、魅力的な人になるには「自分が好き！」な事が前提となります。

皆さんの周りにも素敵な人がいらっしゃると思いますが、  
そんな人たちは「自分の事が好き！」という人が多いと思います。

「自分の事が好き！」これは何を意味しているかというと、

「自分を認めている」という事なのです。

「自分を認めている」→「自分にOKを出している」→「自分が好き！」という事になります。

でも。「自分を認める」って、どういうこと？・・・と思われる方も多いかと思いますが。

「自分を認める」＝「自分の良い所も悪い所も認める」という事です。

(うう～ん。難しい！？(^\_^;))

「自分に良い所なんてないし。」「思いつかないなあ。」と思う人。

「私なんて、悪い所ばかりだし。」「どうせ何をしてもダメだし。」と思う人。

そう。あなたは「自分の事」を「認めていない」のです。

そして、こういった状態だと「自分の事」を好きになんてなれませんよね〜〜！？

「自分の事」を嫌いなあなた → 魅力的に見えるでしょうか???

じゃあ。逆に魅力的になるにはどうしたらいい???

そう。先ほど言った「自分が好き！」な状態になる・・・なんです!!!

「自分が好き！」な人は、キラキラしていて、周りから見ても、とっても輝いて魅力的に見えます。そしてそして、周りの評価が良いだけではなくて、自分自身も、と〜〜〜っても「楽」なのです。

自分も「楽」で、周りからも「魅力的な人」として認められる。  
こんな素敵な事ってないと思いませんか???

そして。これは「誰にでも」可能な事なんです。

そう。今これを読んでいる「あなたにも出来る」のです!!! (\*^^)v

ではでは、その方法を、次にお伝えしていきましょう〜〜。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

やり方はとっても簡単！(^\_-)-☆

- 1、紙（またはノート）とペンを用意して下さい。
- 2、紙の上部に「私自身」と書きます。
- 3、その下に、自由に「自分について思いつく事」を「箇条書き」に書いていきます。  
例）私はおとなしい。私は楽しい事が好き。私は寝坊を良くする。私は看護師。等・・・
- 4、私は・・・という形で思いつくまま書いていきます。  
頭に浮かんだものを次々と書いていって下さい。  
「こんな事書くのはおかしいかなあ。」なんて頭によぎっても、バンバン書いていきます。  
とにかく、書く事が出なくなるまで書いていきます。

さて・・・。

書き終わりましたか・・・？

では、じい〜っと、今書いた紙を眺めてみて下さい。

それが「今のあなた」です。

どんな感じがするでしょうか？

「うんうん。確かにコレ、私だわあ〜！（\*^\_\*）」と思うかもしれないし、  
「私って、こんなヤツなのかあ？(-\_-)zzz」と思うかもしれません。

良い所も悪い所も、きっとあると思います。

そう。それ、全部ひっくるめて「自分自身」なんです。（^\_-)-☆

紙を眺めるという事は、「客観的」に自分を見ている事になります。

どんな感じがしましたか？

もしかしたら、「けっこう、私って良い所あるじゃない!？」と思ったかもしれないし、  
「やっぱり、ココがダメなんだなあ・・・。」と思ったかもしれません。

さて、ここで、あなたは自分の「良い所」と「悪い所」が見つかりました。

「良い所」はそのままでいいですよね！？

じゃ、「悪い所」は・・・？

・・・というか、それ、本当に「悪い所」なんですか？？？

>これ、凄く大事です！(^\_-)-☆

どうして「悪い所」なんですか？

人に迷惑をかけるから？ 叱られるから？ 思い通りに行かなくなるから？

嫌～な気分になるから？ 悲しくなるから？

で。「悪い所」って、誰が決めたんでしょう？

親？ 上司？ パートナー？ 子供？ ご近所の人？ ・・・それとも自分？

実は・・・自分なんです！＼(◎o◎)／！

「え。だって、うちは親が厳しかったから！」・・・そうですね。

「会社の上司に叱られたから！」・・・そうですね。

で、それを聞いて「これは私の悪い所なんだ！」と判断したのは「自分」ですよね！？

実はココで大事なのは、「あなたの気持ち＝感情」なんです。

私達は「社会」で生きているので、

人に迷惑をかけたり、自分勝手な行動は、自分で調節しなければなりません。

先ほどの、周りの人から言われて「悪い所なんだ！」と判断したのは、

この「社会で生きていく為」に必要な心の働き（ブレーキ）なんです。

だから、この心の働き（ブレーキ）が利くことは、悪い事ではないのです。

ただ、問題は、その時悪い所を指摘されて起こった「あなたの気持ち」なんです。

もしかしたら、「嫌～な気持ち」や「悲しい気持ち」になったかもしれないし、「腹が立った」かもしれません。

さあ、もう一度紙を眺めて・・・どんな気持ちになりましたか？

さて、ココでポイント！

「嫌～な気持ち」や「悲しい気持ち」や「腹が立った」などの「ネガティブな感情」が起こった時、「自分自身は出来るだけ感じたくない」ので、「心の働き」として、普段は自分では意識出来ない、心の「無意識」の部分に閉じ込めて（抑圧）しまいます。

でも、この「ネガティブな感情」。表向きは無くなっている様に見えますが、実はずう～っとあなたの無意識に入っている（抑圧されている）のです。

★「ネガティブな感情」＝ 今、紙に書き出して出てきた「悪い点」を眺めて出てきた「感情」です。

では、もう一つ質問。

あなたは嫌～な気持ちになった時や、ストレスを感じた時、どうやってそれを解消しますか？

- ・ムカついた事があったから、お酒を飲んで騒いだら、ずう～っとして忘れた。
- ・思いどおりに行かない事があって、イライラしたから、人に当たったらスッキリした。
- ・ストレス発散に旅行に行って、美味しいものを食べたら、リフレッシュ出来た。

うんうん。確かに効果がありそうです・・・か？

実は、上記の方法。

効果があるようで、実は「スッキリした感じがするだけ」なのです。

（こう書くと、皆さんに叱られそうですが・・・。( ^\_^; )

★実は、本当に大切なのは、「ネガティブな感情」をしっかりと「受け止めてあげる」なんです。

「だって、そんな嫌な感情、もう感じたくないもん！>怒り」と言われそうですね・・・。( ^\_^; )

でも、その「ネガティブな感情」。

外に出してやらないと、いつまでもあなたの心に溜まったままなんです。

そして、その「ネガティブな感情」は、ずう～っと、あなたに「罪悪感」や「しんどさ」「気分の重さ」「やる気が起きない」「イライラする」「何故だかわからないけど悲しい」・・・などの目に見える形になって出てきます。

つまり、「ネガティブな感情」は、あなたの「足かせ」となって、あなたを「重お～く」引っ張っているのです。

こんな「足かせ」。あなたは必要ですか？

いらないですよ？ 出来れば「外したい」＝「無意識から出したい」ですよ！？

もし、「ネガティブな感情」＝「足かせ」を無意識から出せたら！

あなたは、今よりもず～～と「楽」に、ニコニコして過ごせるはず！！(\*^\*)v

じゃあ、どうやってその「ネガティブな感情」を無意識から出すの？

はい。答えは、さっき書いた

★実は、本当に大切なのは、「ネガティブな感情」をしっかりと「受け止めてあげる」なんです。

・・・なのです。

じゃあ、「ネガティブな感情」をしっかりと「受け止めてあげる」って???

はい。簡単。

1、あなたが、「ネガティブな感情」を感じる「状況」を考えてみる。

(先ほどの紙を見ながら、具体的に思い出して書き出しても良いです！)

例) 上司に叱られて、理不尽だと思った。

→「私は良いと思ってやったのになんで文句を言われなくちゃならないの！」と、腹が立った。

→いつも、いろんな事を我慢してやっているのに、わかって貰えない事に悲しくなった。

→「どうせ、一生懸命にやってもわかって貰えないし・・・。」と、諦めの気持ちになった。

→仕事は何とか無事にこなせたけれど、無理をしている自分が嫌になった。

→なんだかわからないけれど、イライラするし、仕事に行くのも嫌になった。

2、自分が感じた感情をしっかりと感じ取ってあげる。

3、そして、その時の自分に対して、ねぎらいの言葉をかけてあげる (★イメージで OK!)

例) 上司に叱られて、理不尽だと思った。

★どうして理不尽だと思ったの？

→「私は良いと思ってやったのになんで文句を言われなくちゃならないの！」と、腹が立った。

★そう。それは腹が立つよね！

→いつも、いろんな事を我慢してやっているのに、わかって貰えない事に悲しくなった。

★頑張ってるもんね！それは、悲しくなるよね～？

→「どうせ、一生懸命にやってもわかって貰えないし・・・。」と、諦めの気持ちになった。

★うん。頑張っているのにわかって貰えないの、辛いよね！？そりゃあ、嫌になるよね！

→仕事は何とか無事にこなせたけれど、無理をしている自分が嫌になった。

★うん。無理は疲れるもんね！そうかあ。疲れる事をしている自分が嫌になったのかもね？

→なんだかわからないけれど、イライラするし、仕事に行くのも嫌になった。

★やりたくない事を頑張っているから、疲れちゃったのかもね？

休憩したいのかもしれないね？



・・・と、こんな感じで、自分の「ネガティブな感情」と向き合います。  
>じつはコレが、「自分を認める」＝「受け止める」事に繋がります。

これ、最初は、結構キツイ(^\_^;)かもしれませんが、  
自分の「ネガティブな感情」と向き合って、その感情を受け止めてあげると、  
「ネガティブな感情」は「納得して」、「無意識」から出て行くんです。

心の世界は、難しいようで、結構「単純(^\_^;)」なので、こういうことが可能なのです。

さて、「ネガティブな感情」が「無意識」から出て行くとどうなるか？

はい。身軽になります。>だって「足かせ」が外れるから！(\*^\_^\*)

そうすると、無理に「リラックスしないと〜〜〜」と頑張らなくても、  
いつも「楽〜♪」な状態でいられる様になります。(\*^\_^\*)v

「楽〜♪」な状態にいると

・・・ほら、自然と笑顔になりませんか？余裕が出てきませんか？人にも優しく出来るようになるかも？

そう。

キラキラして魅力がある人って、実は「自分を認めている人」＝「自分を大切にしている人」なんです。

そしてこれは、「何でも自分勝手にやっていく人」という事ではなくて、  
「自分の感情をしっかりと受け止められる人」・・・という事なのです。

人に「私の事、全然わかってくれない!!!」という人。

だって、「自分を認めていない人」を、どうやって認めたらいい???

★まずは、自分を認めてあげましょう。

そうすればきっと、自然に、身軽になったあなたを・・・

笑顔のあなたを「魅力的！」と褒めてくれる人が増えてきますから!!!

だって、あなたは、もともと「素敵な人」なのでから！(^\_-)-☆

あとがき

最後まで、お読み頂き、有難うございました。

実は、私自身、昔は自分の事が「だいつ嫌い」でした。( ^\_^ ; )  
いつも、人の顔色ばかりを見て、我慢をしている自分が「だいつ嫌い」でした。

でも、36歳の時、「コレではいけないよなあ〜。」「もっと楽に生きたいなあ〜。」と思って、色々と心理学の本を読んだり、セミナーを受けに行ったりしました。

そこで学んだ事。

「頑張らなくてもいい。」「そのままでもいい。」

なんだか、ほっと力が抜けたのを覚えています。>涙なんか出たりして。( ^\_^ ; )

人は、誰でも、「認めてもらいたい」願望があります。  
これは、当然の事です。

だから、人から拒絶されたり、認められないと、と〜〜〜っても傷つきます。  
でも、みんな大人だから、傷つかないふり（抑圧）をして、毎日生きています。

でも、本当は、ずう〜〜〜っと、人には理解して貰いたいし、認めてほしかったりします。

でも、人は、一人ひとり違います。  
生まれた場所も、育ち方も、環境も。

だから、考え方や捉え方は違って当然。

だから、自分の考え方や感じ方と違う人に戸惑ったり、拒絶したりするのも当然なのです。  
その結果、「認めてもらえない」ことも多々あります。

解決の鍵は、「自分の事は、自分で認めてあげること」。

そう。人に認めて貰う為には、まず、「自分を認めてあげること」。

「自分を認めてあげる」と、自信も出てくるし、表情も生き生きしてくる。  
結果、「人に認めてもらう」ことも、多くなります。

この冊子は、私がこれまで学んだり、実践して、効果があった方法をまとめたものです。

頑張らなくていいのです。

まずは、出来る範囲で、活用して頂けたら・・・

そして、皆さんが、今よりもっと輝いて「魅力UP!」出来る事を、心よりお祈りしています。

お読み頂き、有難うございました。

H20. 9. 25.

Color Studio M. 尾立美和

ご注意：この冊子の内容は、健常者の方を対象としています。

精神的疾患がある方や、精神科・神経科・診療内科にかかっている方が実践した場合、  
症状を悪化させる場合があります。上記に当てはまる方は、お医者様にご相談願います。

著者 プロフィール



昔から「色」に興味があり、あることをきっかけに「色彩学」をお勉強。  
その後、心理学、セラピー・・・と、次々に気になることが続出！  
現在、神戸の Color Studio M で、  
エンジェルカードリーディング&カラーセラピー&コラージュセラピー  
パステル宇宙アート&パステル和アート&レイキヒーリングなど、  
色と心理学を使った癒しの専門家を養成しています。

のんびりするの大好き！ おいしいものが大好き！ あったかいところが大好き！  
人間が大好き・・・です！(^.^)  
どうぞよろしく！＼(^.^)ノ

#### 【お仕事 HP】

心地良く「今」を生きる！

～カラーと心理学のプライベートスクール～ ” Color Studio M ” from KOBE

<http://colorstudiom.web.fc2.com/index.html>

#### 【自叙伝！？私のカラーの仕事の経緯】

私のこと・・・つれづれ。

<http://colorstudiom.web.fc2.com/zizyoden-mini-1.htm>

#### 【ブログ】

アメーバブログ

<http://ameblo.jp/guuska/>

#### 【フェイスブック】

<https://www.facebook.com/miwa.adachi.71>

## 講座いろいろ



【エンジェルカード（オラクルカード）リーディング】 **人気講座**

解説書無しでオラクルカードが読めるようになります。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/card-sessyon-mini.html>

メールセッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/card-mail-sessyon-mini.html>

講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/card-yousei-mini.html>

通信講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/card-tuusin-yousei-mini.html>



【パステル宇宙アート】 **人気講座**

パステルを使って美しい宇宙アートを描きます。

ワークショップ <http://colorstudiom.web.fc2.com/utyuu-work-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/utyuu-yousei-mini.html>



【パステル和アート】 **人気講座**

パステルを使って美しいヒーリングアートを描きます。

ワークショップ <http://colorstudiom.web.fc2.com/nagomi-work-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/nagomi-yousei-mini.html>



【コラージュセラピー】 **人気講座**

コラージュ（切り貼り絵）を使ってセラピーが出来ます。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/collage-sessyon-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/collage-yousei-mini.html>



【アートセラピー】

クレヨン&クレパス&写真を使ってセラピーが出来ます。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/art-sessyon-mini.htm>

セッション（通信） <http://colorstudiom.web.fc2.com/art-tuusin-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/art-yousei-mini.html>



【センセーション・カラーセラピー】

美しい10本のカラーボトルを使ってセラピーが出来ます。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/scent-sation-sessyon-mini.htm>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/scent-sation-yousei-mini.htm>



【パーソナルカラー（似合う色診断8種類16分類）】

6歳若く見える色&プリント柄を診断します。

カラー診断 <http://colorstudiom.web.fc2.com/pa-sonaru-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/pa-sonaru-yousei-mini.html>



【レイキヒーリング（日本発祥の気功）】

自然治癒力を引き出すエネルギーを使ってヒーリングが出来ます。

ヒーリング <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-hiiring-mini.htm>

遠隔ヒーリング <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-enkaku-hiiring-mini.htm>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-yousei-mini.htm>

通信養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-tuusin-yousei-mini.html>