

# 心の成長ステップとステージごとの対応

## 自己実現

- ・自分の使命に生きる(天命)
- ・自分の中にあるギフトを生かす
- ・徳を積む(社会貢献)
- ・心を鍛える(魂を磨く)
- ・宇宙に身を任せる(自然体で生きる)

## 感謝と調和

- ・感謝を伝える
- ・感謝を作る(笑顔、優しさ、思いやり、親切)
- ・バランス思考を持つ
- ・心豊かなつながり(分かち合い、おすそ分け)
- ・パートナーシップ

メンタルコーチング  
瞑想

## 精神的自立をする

- ・他人のあるがままを受け容れる
- ・出来事のあるがままに受け容れる
- ・自らの意思決定で行動する
- ・自己責任で行動する
- ・今に生きる

認知行動療法  
論理療法  
ワークショップ

## 自分を好きになる

- ・自分のあるがままを受け容れる
- ・条件やルールのルーツを探る
- ・どんな自分にもOKを出す
- ・自分をねぎらう
- ・親と和解する

心理カウンセリング  
心理療法(催眠療法など)  
グループセラピー

伊藤元二のメンタルコーチング  
<http://itomotoji.com>