



自己受容ダイエット Work Sheet

セルフチェック
ワークシート

WORK.1

ネガティブ感情を味方につける

「ネガティブ感情を味方につけるワーク」をご紹介します。

食についてのネガティブな感情（悩みや不快感）を言葉にして、
自分自身の現状（現在地）を正しく知ることが、ファーストステップです。

それから、**ダイエットの悩みから解放される具体的な行動**を一緒に見つけてみましょう！

ステップ 1 食についての悩みや不快感を書き出す

ステップ 2 それから、なりたい自分を見つける

ステップ 3 小さな行動からやってみる



WORK.2

痩せたい気持ちが消えない・・・。そのお悩みの根本にあるのは、自分を満たせていない=心の面にアプローチできていないからです。

そこで、日々感じている **気持ち / 状態** を書き出すことで今の自分がアプローチすべき先を見つけてもらいたと思います！

21の質問に触れて、感じたことを書き出してみましよう。



なりたい自分を見つける質問

ノートに書き出す形でOK!
“1問1分で直感的に書く”がオススメ

- あなたが絶対になりたくない姿を教えてください。
→また、それはなぜですか？
- どんな自分になりたいと思いますか？
- 2で書き出された自分になりたい理由はなんですか？
- 2の自分になった時、あなたの気持ちにどんな変化がありますか？
- 今の状態がこのまま続くことを想像すると、どんな気持ちになりますか？
- 本当はどんなライフスタイルを送りたいですか？
- なりたい自分になるために必要なことはなんですか？
→それを叶えるためにできることを書き出してみましよう！

ストレスの原因を知る質問

ノートに書き出す形でOK!
“1問1分で直感的に書く”がオススメ

- プライベートでストレスを感じるのはどんな時ですか？
- 仕事でストレスを感じるのはどんな時ですか？
- ストレスを感じた時にどんなものを食べたくなりますか？
- 食べている時の気持ちはどんな気持ちですか？
- 食べ終わるとどんな気持ちになりますか？
- 食べ終わった後の体はどんな状態になりますか？
- 今のあなたが抱えているストレスの原因はなんですか？
→それを解消するためにできることを書き出してみましよう！

自分を知る質問

ノートに書き出す形でOK!
“1問1分で直感的に書く”がオススメ

- 他の人を見て嫉妬心が芽生えるのは、どんな時ですか？
- 仕事やプライベートで「悲しい」と思うときは、どんな時ですか？
- あなたが「嬉しい」と感じるのは、どんな時ですか？
- 「あの時の自分は好きだったなあ」と思う場面はどんな時ですか？
- 何をしている時に「幸せだなあ」と感じますか？
- 「自分らしくないなあ」と感じる時は、どんな時ですか？
- 本当のあなたは何を大事にしている人ですか？
→それを大事にするためにできることを書き出してみましよう！

28歳からの人生最後のダイエットで鏡に映る自分が好きになる！

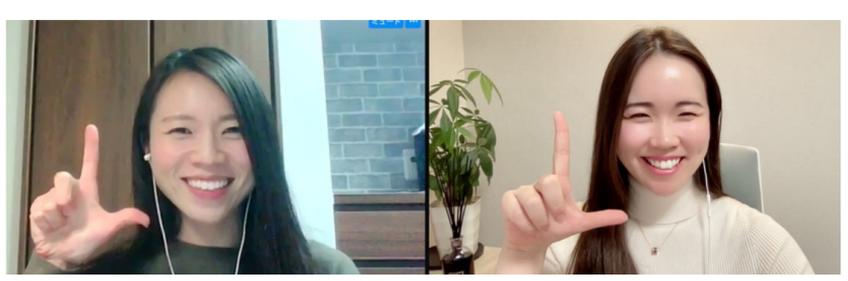
魔法の自己受容ダイエット講座のご紹介！

料理・運動・制限・否定一切なしで、無理なダイエットから解放されて「自然に痩せ体質に導く」までの正しい手順をプロと一緒に導く講座です！

◆自然に痩せ体質に導く定例講義 (無理なく取り組める内容です)



◆個別サポート 月2回×全6回
フィードバック (各45分)



◆グループ講座 月2回×全6回
フィードバック (各60分)



◆ダイエットを終わらせるまでの3ステップをプロがサポート
罪悪感の減らし方や食欲への向き合い方、対処法まで+αで学ぶことができる環境です！

◆無制限のチャットで栄養士へお悩み相談が可能！ and more...

長年の便秘
肌荒れの悩みが
なくなった方
多数！

3ヶ月間
全24レッスンの
カリキュラム

ここだけの
マンツーマンと
グループ講座の
ハイブリット

個々を
どこまでも
尊重する
安心な環境

＼食べたい気持ちはそのまま、ダイエットを終わらせる方法を学びたい！／
そんな方のために無料オンライン説明会を実施しています。

●LINEにご登録から3日以内有効●

先着20名様!今すぐ無料で申し込む