

## 効果的なNLPカウンセリングのための事前メモシート

※書けるところだけで構いません

- ① NLPカウンセリングを受けることで、あなたが変わりたいこと(なりたい自分、変えたい状況、変えたい人間関係、叶えたいこと等)は何ですか？
  
- ② それが出来たら(そんな自分になったら、そんな状況になったら、そんな人間関係が築けたら)、どこで、誰と、一緒に、どんなことを言っていますか？
  
- ③ そうなると、さらにその先にどんな良いことが待っていますか？
  
- ④ ここまで想像した時に、「でも…」と浮かんでくるネガティブな感情・心の中で聞こえてくる声・想いがあれば教えてください。ネガティブな声はなんと言っていますか？
  
- ⑤ そんなネガティブな声を生み出した背景があるとしたら、どんな想いなのでしょう？次の言葉の続きを、書けるところに書いてみてください。

「だって昔から、」  
「だって私は、」  
「だって、いつも」から」  
「だって、」できないから」  
「だって、」じゃないとダメだから」

- ⑥ ここまで答えて頂いて、あらためてNLPカウンセリングで解決したいことを短く言うと？

「」という思い込みをゆるめたい」  
「」する許可を出したい」  
「」になりたい」

その他、気になること、ご質問、ご要望など自由に書いてください