

# 資質進化論

「上質な」あなたに出会う超シンプルメソッド

粕谷 佳美

ありのままの自分を受け入れましょう！ 自己肯定しましょう！

と言われても大半の人がその『ありのまま』『自己』というものがわからないのが現状。

その部分を【個性心理学®】からアプローチします。

まずは持つて生まれた資質を知り、他人と比べても意味のない、唯一無二のあなたの個性を知ることの大切さをお伝えしています。

家族思いでバリバリの営業マンの父と自己肯定感120パーセントの母に育てられた2人姉妹の長女です。

現在、主人と2人の息子との4人家族。

大好きな人、物、事に囲まれて毎日『ごきげん』に過ごすことがモットー！

趣味は片づけ、瞑想、読書。

心身ともに常に意識しているのは【整えること】。

父が転勤族だったため、小学校は3回変わっており、小4の転校を機に本来の自分を出せなくなっ

てしまった経験があります。

20代から本音が出せるようになったものの、人と比較しては勝った負けたとメンタルが上がったり下がったり。

自分の思い通りにしようとして過去に人間関係で何度も失敗を繰り返しました。

30代後半で知った【個性心理学®】で自分の生まれ持った資質を知り、過去の成功体験・失敗体験すべてに説明がつくことを知り感動。

今では、人と比較せず、自分の資質を生かして『自分らしく』生きていけるようになりました。

講師活動も4年目を迎え、本当に素敵な出会いがたくさんあり、経験も積んできました。

そして自分の伝えたいことが確立してきた今、出版のお話をいただき、迷いに迷いましたが、ここに表現することとなりました。

頑張り屋さんで責任感が強く、周りからはできる人と思われているのに、実は自分に自信が持てなくて、自分のことが好きになれないあなた。

大丈夫!!

自分を知り、頑張り屋なところもちょっと頑固なところもぜんぶひつくるめて受け入れた先に、今はまだ気付いていないすばらしいあなたに出会えます。

『上質な自分』に会ってみたくありませんか？

気付いていないだけで、実はその要素はすでにあなたの中にあります。

人は変化ではなく、自分の資質を知って、受け入れ、進化するのです。

唯一無二の世界でたった一人の自分です。

誰かと比較することはありません。

さあ、その頑張り屋さん！ あなたも自分の中の頑固ちゃんとともに上質な自分に会いにいきましょう！

本書を読んでいただいた皆様に最高の笑顔が届きますように！