

愛道（マナイズム）ライフコーチングセッションの流れのご案内

セッション前日の過ごし方

- ・セッションをよりクリアな状態で受けられるよう、前日はなるべくリラックスしてお過ごしください。
- ・十分な睡眠をとり、心と体を整えておくと、より深い気づきにつながります。

セッション当日のご案内

- ・オンライン・対面どちらでもご参加いただけます。リラックスできる服装でお越しください。
- ・カフェインの摂取は控えめにし、落ち着いた状態でご参加いただくと、セッションがよりスムーズに進みます。

セッションの流れ

1. 事前カウンセリング（ヒアリング）

あなたの現状や感じている課題、望む変化について丁寧にお話を伺います。

「何を目指しているのか」を整理しながら、セッションの方向性を一緒に決めていきましょう。

愛道（マナイズム）のコーチングでは、「今ここにある気づき」を大切に進めていきます。外に答えを求めるのではなく、あなたの内側にある真実へと寄り添います。

2. 内面探求ワーク & コーチングセッション

テーマに沿って心の奥にある声や気づきを引き出すセッションを行います。

状況に応じて、以下のアプローチを組み合わせることがあります：

- ・ジャーナリング（書くワーク）：思考を整理し、本当の願いに気づく
- ・内観・問いかけ：深い本音に向き合い、内なるブロックを明確にする
- ・イメージワーク：潜在意識の力を活かし、理想の未来を描く
- ・マインドフルネス / アファメーション：日常の中で実践できる整え方を学ぶ

コーチである碧井綾子がやさしく問いかけをしながら進めますので、安心してご自身のペースでお話してください。

3. セッションのまとめ & 次のステップへ

最後に、セッションで得た気づきを振り返り、日常で実践できる具体的なアクションと一緒に整理します。

「一度きりで終わり」ではなく、継続的な成長と自分らしい人生の実現をサポートします。