

# LYL

LYLとは「Live Your Life／自分の人生を生きる」を  
テーマにした講座です

オンラインLYLでは、心理学の知識も活用しながら、  
より深く自分自身と向き合っていくので、自分一人では  
なかなか見えてこなかった自分の無意識がより気づきやすくなります

全部で、7つのテーマがあり、1つのテーマを1カ月かけて学んでいきます  
(一部2カ月かけて学ぶものもあります)

※希望するテーマだけを選んで参加できます👉

参加者の方のアウトプットをしっかりと確認しながら進めるため、  
各組、限定8名になります

- ◆もっと自分と向き合いたい
- ◆主体的により深く学びたい

と思われる方のみ参加をお願いします。

※何となくの参加、とりあえずの参加はお控えください

# ✿LYLの詳細✿

## A.自分が見ている世界を知る：4回

私たちは一人一人、モノやコトの見方が違うために、  
コミュニケーションにズレが起こってきます

見方が異なるために、同じ状況でも違う受け取り方をします

そして、私たちは驚くほど、自分がモノやコトを  
無意識でどう見ているかに気づいていません

無意識の中に持っている、「思い込み」をじっくり見ていきます

参加費：34,560 円（税込）

お申し込みは[コチラ](#)

## B.自分の正しさを知る：4回

私たちがイライラや怒り、罪悪感を感じる裏には  
自分の正しさがあります

自分の無意識の中にプログラムされていて、  
私たちを戦いの世界にい続けさせる「マイルール」をあぶり出し、  
ルールを書き換えていきます

参加費：34,560 円（税込）

お申し込みは[コチラ](#)

## C.セルフイメージを知る：4回

単にセルフイメージが高い／低いではなく、無意識の中で自分のことを誰だと思っているのかが自分自身の行動に大きな影響を与えます

現状を作っている元となっている、無意識の中のセルフイメージを見つけ、本来の自分（望む自分）のイメージに戻していきます

参加費：34,560円（税込）

お申し込みは[コチラ](#)

## D.自分の満たし方を知る：8回

「自分で自分を満たそう」とこのコミュではワークに取り組んでいますがそもそも、自分を満たすとはどういうことなのか？

どうやったら自分を満たせるのか？

私たちが行っているすべての行動には意味があります

今行っている行動の意味を知り、自分が望む幸せにつながる満たし方を見つけていきます

参加費：69,120円（税込）

※1ヶ月34,560円（税込）

お申し込みは[コチラ](#)

## E.自分の価値観を知る：全6回

自分どんな感情を感じたいのか？

または、感じたくないのか？

その感情について、自分が持っている無意識のプログラムを、  
一つずつ丁寧に紐解いていきます

もし感じたい感情はわかっている、  
どこか満たされない感、すっきりしない感があるとしたら、  
その感情についての無意識のプログラムを知ることが役に立つかもしれません

参加費：51,840 円（税込）

お申し込みは[コチラ](#)

## F.人との関わり方を知る：8回

私たちのすべての悩みは人間関係にあります

戦いのない世界の人との関わり方とは  
相手の想いを汲んだ関わり方とは  
相手を含んだ関わり方とは  
人間関係に影響するコミュニケーションの取り方とは

これらを知り、実践していきます

※「D.自分の満たし方を知る」を受講後に参加してください

参加費：69,120 円（税込）

※1ヶ月 34,560 円（税込）

お申し込みは[コチラ](#)

## G.さらに深く自分を知る : 4回

A~Fのすべてに参加された方が対象

より専門的な知識を取り入れながら、  
A~Fでは分類できない無意識のプログラムを見ていきます

参加費 : 34,560 円 (税込)

お申し込みは[コチラ](#)

## ◆ 講座の進め方

週1回のオンライングループセッション後

1週間かけて、日常で課題ワーク実践&アウトプットを行っていただきます

### ①Zoomを使って、オンライン上で講座やセッションを行います

トーク会とは異なり、説明画面を見ながらすすめます

※オンライン講座は録画しますが基本的に全回の参加をお願いします

### ②毎回、1週間で実践していただく課題のワークがあります

次の週のオンラインセッションでは、課題のアウトプットを元に進めます

積極的に日常でワークを実践&アウトプットをしてください

### ③各組専用のオンラインLYLグループを作成し課題ワークのアウトプットはそのグループで行っていただきます