

【雑に扱われる人から、もう卒業】

「誰にも振り回されない私」に変身する 40代・50代からの 「本当のアファメーション」の作り方

こんなふうに悩んでいませんか？

- ・「いつまでも振り回されてしまう」
- ・「やっぱり私ってこんなもの」
- ・「もういいや」

「ただ良さげな言葉を唱えているだけ」では、現実には1ミリも変わりません。
本当に大切なのは、「なりたい私」に向けて「動きたくなる感情」を引き出すこと。それが、正しいアファメーションです。

アファメーションは、
魔法の言葉ではありません。
「変身の技術」です。

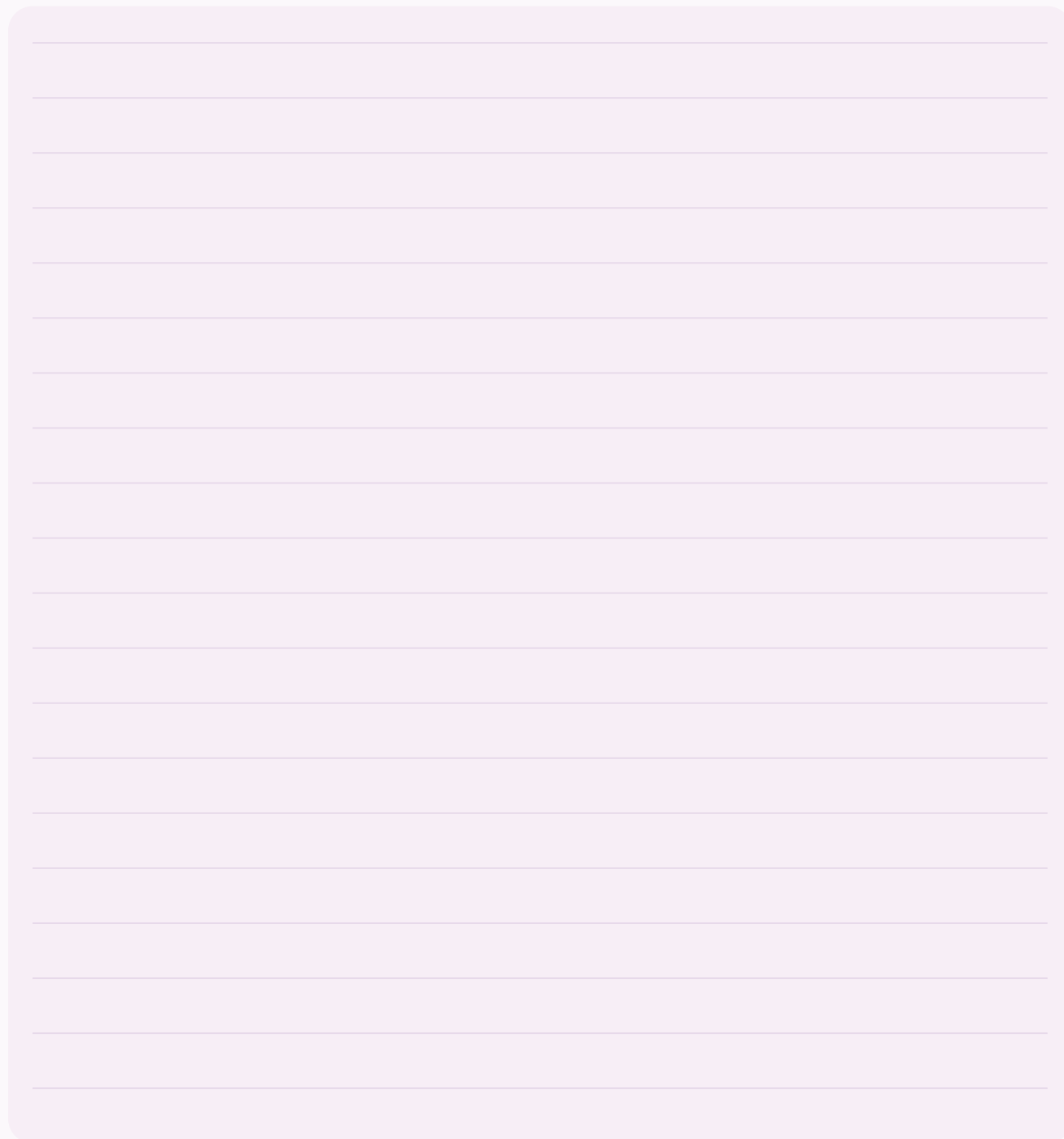
STEP1

まず「なりたい私」を決める

将来どんな自分になりたいか（将来像）と、いつまでにそれを達成するか（期限）の2つを設定します。

Q. 将来、どんな自分になっていたいですか？（将来像）

Q. それは、いつまでに達成したいですか？（期限）



（例）3ヶ月後、誘いを受けても自分の予定や気持ちを確認してから
落ち着いて返事ができる私になっている

「今あるべき姿」を考える

ゴールを決めたら、「その私なら、今どんなことをしている？」と逆算します。
1年後、または3ヶ月後の未来の自分から見て、今のあなたは……

- Q. 少なくとも、どんなことに取り組んでいそうですか？
- Q. どんな行動をしている必要がありますか？
- Q. どんな情報を持っていればいいですか？
- Q. どんな新しい挑戦をしていなければいけませんか？

(例) スマホで減量法や体験談のページを楽しく見ている／
体重管理に役立つ本をAmazonでワクワクしながら探している

STEP3

アファメーション作成の11のルール

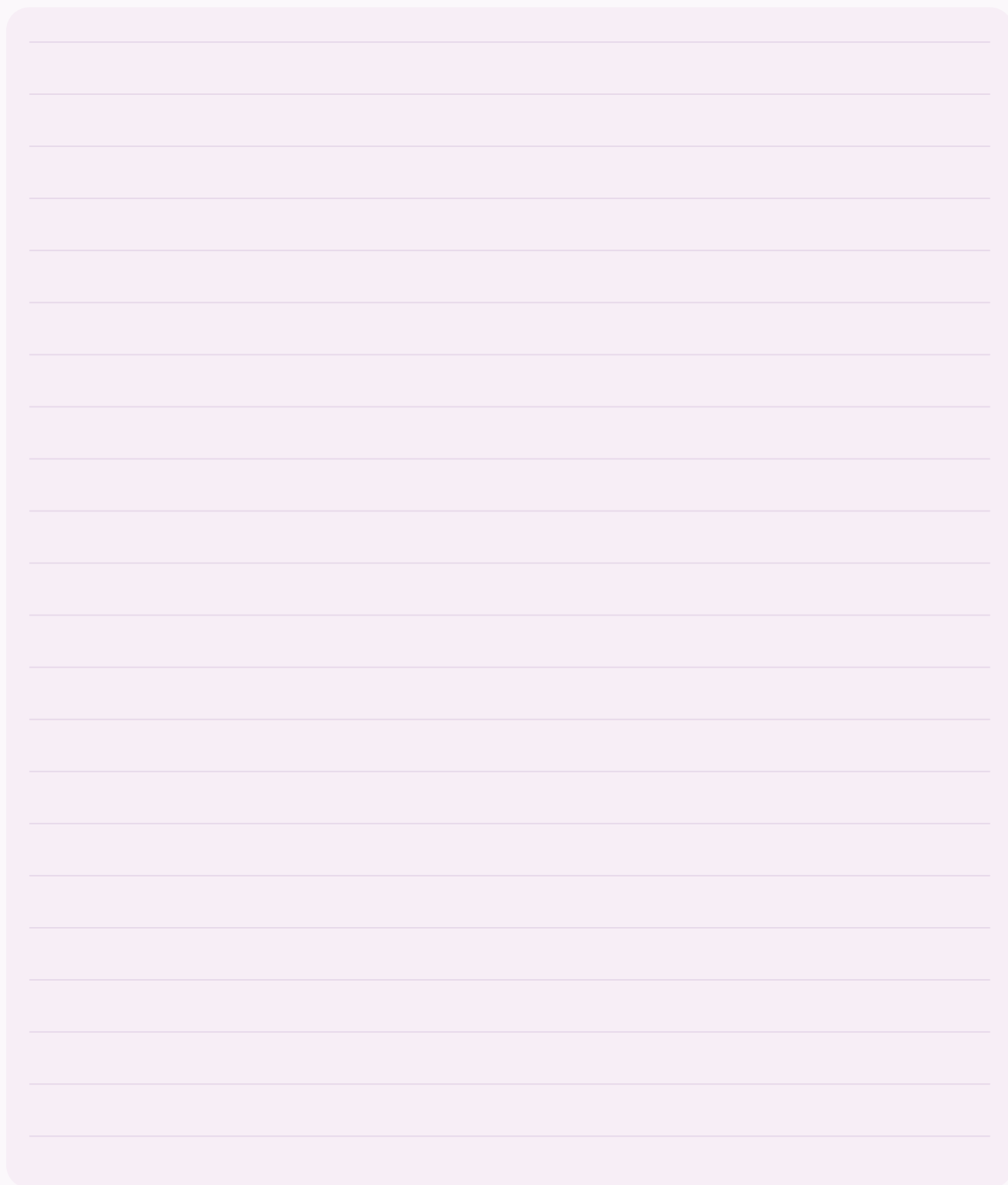
アファメーションを作るときは、以下のルールを意識しましょう。書けたら、チェックを入れてみてください。

- ☐ 1. 一人称である（「私」を主語にする）
- ☐ 2. 肯定的に書く（否定形を使わない）
- ☐ 3. 現在（進行）形で書く
- ☐ 4. 「達成している」という内容にする
- ☐ 5. 比較をしない（他人と比べない）
- ☐ 6. 動作・行動を示す言葉を使う
- ☐ 7. 感情を表す言葉を使う（ワクワク、楽しい、など）
- ☐ 8. 明確で詳細に書く
- ☐ 9. バランスをとる（特定の面だけに偏りすぎない）
- ☐ 10. リアルで臨場感が高いものにする
- ☐ 11. 秘密にする（まずは自分だけの秘密にする）

STEP3

アファメーションを作る

「できるようになりたい」ではなく、「私は、こうしている」という形にすること。
左のページの11のルールを意識しながら、書いてみましょう。



（例）私は、自分の予定と気持ちを確認してから落ち着いて返事をしています。／
私は、相手の機嫌を私の責任にせず、自分が大切にしたいことを選んでいきます。



唱える「タイミング」が超重要

おすすめは、「朝起きた時」と「夜寝る前」です。

この時間は脳が「変性意識状態」になっており、無意識（潜在意識）の扉が開きやすくなっています。

このタイミングを使うことで、自分の人格やセルフイメージを簡単に書き換えることができます。

アファメーションの目的は、未来の理想をうっとり眺めることではありません。

「ゴール達成のために、普段なら面倒だと感じる行動をスッと起こしてしまうこと」——
そのために、日々の中で声に出して読み上げてみましょう。

わたしのアファメーション（清書用）
