

“私には価値がない”の根っこを癒して、  
自己否定から自由になるワーク

— 幼少期に作った“わたし像”を見つめ直す3つの問い —

ゆっきー | 潜在意識の外への案内人

## はじめに

「なんとなく、自分には価値がない気がする」  
「がんばっても、どこかで“どうせ私なんて”と思ってしまう」  
「褒められても、素直に受け取れない」

そんなふうを感じることはありませんか？


それは、あなたが弱いからでも、ダメだからでもありません。  
多くの場合、幼いころの出来事が心の奥深くに影響を残し、  
「私はこういう人間なんだ」という  
“自己イメージ”をつくり上げています。

その中に、“私には価値がない”という思い込みが  
こっそり根づいていることもあるのです。

このワークでは、  
いつの間にか抱えてしまった“わたし像”にやさしく気づきながら、  
今のあなたにとってもう不要なその「思い込み」を  
手放すきっかけを探していきます。

Q1 | “価値のなさ”を感じた最初の記憶をたどってみましょう。


- 幼い頃に、よく怒られたり、責められたりした場面はありますか？
- そのとき、どんな気持ちが湧いていましたか？
- 「私はダメだ」「私は役に立たない」などの思いが浮かんでいたとしたら、それはどんな言葉だったでしょうか？

 (記入欄)

Q2 | 「あのとき、私はこういう人だと決めた」その瞬間はありますか？

- 「これ以上迷惑をかけないように、ちゃんとしよう」
- 「期待に応えられない私は、いない方がいいかもしれない」
- 「がんばらないと、愛されない」


そんなふうに、自分を“枠”の中に押し込めた経験があったかもしれません。  
そのとき、あなたはどんな言葉で“わたし”を定義していたのでしょうか？

 (記入欄) 例：「私はわがままだ」「私は弱いから守らなきゃいけない」  
「私は誰かの役に立てなければ、ここにはいけない」

Q3 | 今のあなたにとって、その“わたし像”は、まだ必要ですか？

- それは、誰のために作られた設定だったのでしょうか？
- その“役割”や“思い込み”を手放しても、あなたはあなたのみままでいられるとしたら…
- 本当は、どんな自分でいたいですか？

今ここにいる“本当のあなた”が、そっと問いかけています。  
「本当は、私はどんなふうに生きたかった？」

 (記入欄)

## おわりに

“私には価値がない”と思い込んでいたのは、  
あなたが本当は誰よりも人の気持ちを感じ取る力を  
持っていたからかもしれません。

誰かに迷惑をかけないように、  
傷つけられないように、  
がんばって“いい子”でいたあなたが、  
自分で自分の価値を否定してしまっただけなんです。

でも今のあなたには、  
もう一度“わたし”を選び直す力があります。

このワークで浮かび上がってきた言葉たちは、  
あなたを縛っていたものでもあり、  
これから自由になるための道しるべでもあります。



個別相談では、ここで出てきた“わたし像”をもとに、  
あなたの深いところに触れながら、  
必要なところからやさしくほどいていきます。  
どうか安心して、今のあなたのままで来てくださいね🌸