自分が思いつくところから、やってやってやりきってみ なと思う できなかったことに対して 「私の人生において美しくな この撮影を、たくさんのこと 「できなかった私ダメだ」と思うとまたややこしくなっていくと思うの るきっかがこの撮影にあると が動きだす自分の人生の起点 で、 撮影の準備期間 するならば、この1ヶ月間ど その時のベストチョイスでやってきたんだから にするのであれば、どう毎日 う過ごしたらいいか」て考え を動いていくか それはそれでマルをつけてあげるというのが大事 る 「自分にとってなにが美しくて、なにが美しくないか」 は書き出してもいいかもね 美しく在るためにはどうしたらいいかなぁというのは考えてみて、 こたえが出ないなら人に「こうなりたいんだけどどうしたらいいか」 って聞いてみてもいい。 撮影のときは日常しかでないので、 やってきたことの半分以下しかでないだろうけど、 それも自分に対してマルはつけてあげる。 100点をとるより、精一杯やることのほうが大事。 100点とれたら幸せだし、100点撮るためにやるけど、 撮影のとき 撮影されて、自分は65点かもしれないけど、 外からの評価として150点をもらえるかもしれないか 5。 だから自分自身の在り方だけでものごとを考えずに、 現場を楽しみきるとかやってみたら、結果は変わる可能性は大きいかな。 一回撮影が終わったからといって 意識をゆるめずに取り組みつづけること で変わっていくんだろうね 一回の撮影がおわって、 ひとつの楽しい、みんなに褒められた体験 「いい感じに撮ってもらえたー、よかったー」 撮影のあと でおわっていいなら で終わったら、 それで終わるんだろうね その美しさはそのときだけなんだろうね、結局 それをきっかけとするかどうか。 通過点として捉えているのであれ ば、変わっていくのだろうなと ひとつの体験にたいして、どういう体験として 自分が体験しにいくかで、自分の人生の質は変わるんだろうね このセミナーもそうだし、 毎日どう生きてるかどうかというところも、結局はそうなのかもしれない。 美しく撮られるための撮影体験にするならば なにを思って生きるのか。 「お金はらったから受けさせてくれる だから聞きに行こう。 ふーん、ヘー、よかった」 ていう受け方だってできるわけだし、 でもこういうことを聞いて自分自身がどういうところに持っていくか ていうのを自分のなかで設定して、決めて聞きにくるっていうのを 自分が勝手に磨かれていく、 やればやるほど変わるだろう 「美しくなっている」未来を 今の延長線上におくためには それが主体的に生きるっていうところだろうし、 セミナーに関わらず「今日一日をどう生きるか」「どう過ごすか」 ていうのを決めて過ごすだけでも、 自分の人生をコントロール下におけるようなものになっていくんじゃないのかなと思います。 その延長線上に、 自分磨きというか、自分が勝手に磨かれていく未来があるんじゃない? つまり「美しくなっている」未来が手に入るのは、そこだろうね それは具体的な行動策(洗顔、お洋服えらび)というより メンタルで結果は大きくちがうものになると思うから 自分自身の毎日を、「体験」していくことの意識になるから、 毎日意識していくことで、人生の角度が変わっていくんだろうね 美しく在るためにどういたらいいかなと考える 自分の中で答えをだして、やってやってやりきるこ 自分にとっての「美しい」を追求し続ける なりたい姿、ありたい姿に歯止めをかけない 自分自身に「可愛くなるスイッチ」「綺麗になるスイッチ」をいれ なにより自分自身が信じてあげて、一 番力になってあげること 【質問】美しく撮られるため 自分の枠は小さいので、 にはどうしたらいいですか? より知ってる人の世界を体験しにいって、世界を広げて しいく 自分の思ってる「美しい」だけが全てじゃない、と知ってること いつも井の中の蛙だと思っていればいい 大海を見に行きましょう やっていることが、自分にとって本当に正しいことなの か、やるべきことなのか 外見をみがくことは大事だけど 自分自身の在り方やりかたから見つめなおしてやっていくのが大 自分にとってより効果的なことなのか 毎日やってることを書き出してみたり

人に聞くことから始めたっていいし、

自分自身ですべてやらなくてもいい

なにをやればいいかわからないかもしれないけど

自分が思いつく何かしらをやっていったらいいか

など見直しながら行ったほうがはやく綺麗になれるかも

専門家に聞きにいってみたり