

## 自分ダイヤモンドプログラム（基礎編）アンケート

氏名： 柳 達哉 / 年齢： 23 / 職業： ダイエットトレーナー

○なぜ自分ダイヤモンドプログラムを受講されたのですか？

今まで甘えていた自分自身を変えたかったからです。

また、自分の意見に自信がなかったので、「私の考えは〜です!」と

ハッキリ伝えられる人になる。そして、それがちゃんと相手にも伝わるようになる為にこのプログラムを受講しました。

○自分ダイヤモンドプログラムを受講する前はどんな人生でしたか？

また、どんな事に悩んでいましたか？

その人その人に合わせて、猫を被り、その人がイライラしたり当たり前障りもない意見を言っていたのでストレスがたまり、悩んでいました。

自分が感じていることや本音を言えないし、嫌なことが起こるとすぐ逃げだし、そんな自分に嫌気が指していました。

○受講する前の自分と受講後の自分はどのように変化しましたか？

また、周りの人からどんな言葉をかけられましたか？

まず、相手の想いや気持ちにステップにするようになったことです。相手は今何を考えているのか？どんな気持ちなのか？会話の中で意識して聞くようになりました。相手の意見から逃げずに正面から受けとめることが出来るようになりました。

こうすることで意見が言わなかった会社の人に対して、自分の意見を自信を持って伝えようになりましたし、相手の意見も受けとめれるようになりました。

○具体的にどんな結果や成果が得られましたか？

- 仕事でストレスを抱えていて、中々ダイエットができてない。お客様から、「今までで、一番スッキリしました！これなら、無理なく運動ができています。」とトレーニング後に前向きなコメントを言ってくれました。
- お客様に対して、根本的な悩みを聞き出し、その人その人に合わせて運動を処方できました。
- 結婚後2年目にして初めて、妻の本当の気持ちに気づき、心の底から感謝する事ができました。

ご協力頂き、ありがとうございました。