

A+STYLE 代表  
林 由恵の

# 彩色健美

彩り豊かな人生を…  
心も外見も健やかに美しく、人生に彩りを



vol.8

自分を変える方法  
誰でもなりたいたい自分になれる

林 由恵 PROFILE / カラー・キャリアコンサルタント  
奈良市出身。2004年カラースクール開業。大学・教育機関、企業でコミュニケーションや自己肯定感をテーマにした講演など幅広く活躍中。修了生2000人以上。  
「自分で自分の人生を選択できる人材の育成」を目的に女性の子育て、就業・起業、キャリア支援にも携わる。

今月のメッセージカラー  
purple

自己探求、ビジョンを描く  
本当の理想の自分

自分の磨き方と心が豊かになる方法と色と心理学を通して毎月お伝えしていきます。

「9号のワンピースが着れるようになったらうれしいな」  
「人見知りの私、ママ友と楽しくお話できたらうれしいな」  
など、具体的に思い描いてみましょう。  
潜在意識は、実は変化を嫌います。できるだけ変わらず、今のままであろうとします。  
だから、本当に変わりたい!と思っているのなら、  
「変わるんだ!」って自分で決めることが大事です。  
「今の自分に自信がない」と思っている生徒さんにいつも  
こんなふうにお伝えしています。「変わる!」って決めたら  
私たちは絶対に変わるよ。思っているよりも難しく  
ないから、変わる勇気を持ってみようよ。」

「私、変わりたいんです」「今の自分を  
変えたいんです」こんな動機で、私  
のカラースクールに来られる方がいます。  
では、変わるって何でしょう?  
どうして変わりたいんでしょう?  
見た目にもっとキレイになりたい?それとも、  
もっと前向きな考え方や生き方をしたい?  
自分の望む人生を歩むには、まずは「今の自分  
を知ること」が必要です。  
今の自分は、どんなことをしているときがうれし  
くて、どんなことに不満や不安を感じているので  
しょう?本当になりたい自分はどんな自分?  
まずはじっくり向き合ってみましょう。  
難しく考えなくてもいいです。



今月のおすすめ講座

「変わりたい!を応援!」  
キャンペーン実施!

定員  
6名様限定

「素直にうれしい!」と女性が笑顔になるA+STYLEで  
500人以上が受講している人気の2講座をキャンペーン価格で!

## ◆パーソナルカラー診断講座

表情が明るくなる。今の自分に本当に似合う色がわかります。  
▶6月23日(土)、7月3日(火) 10:00~16:00

## ◆骨格診断スタイルアップ講座

あか抜けて、スタイルが良く見える着こなしがわかります。  
▶6月6日(水)、6月24日(日) 10:00~16:00



1講座 各18,000円(税込)

▶2講座お申し込みでお得!!

2講座目が2,000円OFFで  
受講できます。

エースタイルの人気講座W受講なら最強!  
“本当の”自分に会いましょう!  
詳しいキャンペーン情報はこちらへ▶▶▶



# A+STYLE

エースタイル・カラー

検索

自分磨きから資格取得まで色と心理学が学べる  
カラー総合スクールA+STYLE  
奈良市油阪町1-61 奥田ビル4F  
TEL/0742-93-3500  
URL/http://www.astyle-color.com  
営業時間/10:00~19:00 不定休

ホテルアジール  
奈良交通  
A+STYLE  
三条通  
JR 奈良  
近鉄奈良  
やすらぎの道  
JR、近鉄「奈良」駅下車徒歩5分