

【受け取れる私になる自分史ワーク】

守秘義務は守ります。コピーして使ってください。
きれいに書こうと思わず、思いつくまま感情のまま書き出してください。

<自己紹介>

- ・名前/生年月日/出身地
- ・今の仕事や生活スタイルは？ なぜそれをしてるのか
- ・家族構成
- ・好きなこと、好きな人、趣味
- ・自慢できること、人から褒められること
- ・講座を受講した理由、解決したいこと
- ・講座への意気込み、6ヶ月後の目標

<幼少期を振り返る(本来の自分を思い出す)>

※ジャッジせず、思いつくまま書いてください。

- ・どんな子ども時代を過ごしてきたか？
- ・経験してきたこと
- ・子どもの頃、よく褒められていたことは？
- ・夢中になっていたことは？
- ・本当はやりたかったのに我慢したことは？
- ・「こうしなさい」と言われ続けたことは？
- ・本当は嫌だったけど従っていたことは？
- ・感じていたことや考えていたこと
- ・乗り越えた困難
- ・大人になってから気づいたことetc...

- ▶ 書きながら感じたことは？
- ▶ どんな自分が見えてきた？

目的:「努力して作った自分」ではなく“本来の私”を思い出す。

<今のブレーキを可視化する>

1. 本当はやりたいのに止めていることは？
2. 「でも…」の後に続く言葉は？
3. 怖いことは何？
4. うまくいったら困ることは？
5. 成功したら、誰に何を思われそう？

- ▶ 共通する思考パターンは？
- ▶ それは誰の価値観？

目的:「能力不足」ではなく“前提の制限”に気づく。

<欲を書き出す>

ここは制限も遠慮もなし。

1. 本当はどんな働き方がしたい？
2. どんな毎日が理想？
3. どんな人に囲まれていたい？
4. どんな自分で在りたい？
5. お金・時間・自由が無制限なら？

- ▶ その欲望を止めている思考は？
- ▶ それを外したら何ができそう？

目的:「欲＝ワガママ」ではなく 我慢やこうでなきゃで抑え込むものではなく

進む方向だと体感する。

<未来を動かす最初の一步>

・私を止めていた思い込みは？

(例:ちゃんとしてから発信しないといけない等)

・それを手放したら、本当は何ができる？

(やりたいのに止めていたこと)

・理想の私は、今日どんな選択をする？

・今すぐできる小さな一步(行動)は？

☆気づきはスタート！スタートだけどココが重要。

そして、ココから行動した瞬間、現実は動き出します。