

理想の生き方を知る

本当の望みと強みが見つかる

自分発見ワークシート

～あなたの本来の内なる輝きが発動する～

理想の生き方を知る

本当の望みと強みが見つかる自分発見ワークシート

- 情熱を傾けられる本当にやりたいことに出会いたい。
- 本当に自分に合った仕事がしたい。
- 自分の強みを活かす仕事がしたい。

自分の良いところや、強みを活かして、好きなことで望みを叶える。

そうになったら素敵♪ そうなりたい！

う～ん、でも具体的にどうしていいのかわからない・・・

夢物語りとまでは言わないけど、自分には難しいかも・・・

そんな方へ向け、

これから理想の生き方を実現するための、

実証済みのパワフルな方法をお届けします。

ペンとノートを用意して、ぜひ楽しみながら進めてくださいね。

わたし達、一人一人は自然の一部、宇宙の一部です。

一人一人は、そのままで既に十分価値がある存在なのです。

でも、現代生活ではそのことを忘れてしまい、

自分の強みはおろか

自分の本当の望みすら分からなくなってしまうことも珍しくありません。

このワークシートに取り組むことで、

あなたは理想の自分と出会い

プライベート・ビジネスでの満足度を上げるとともに

今の何倍もステージアップし、

さらに発展し続けるための強力な基盤を作ることが出来ます。

ワーク終了後は、きっとスッキリして

これからの自分にワクワクしているはずですよ。

ワークは3つのセクションに分かれています。

それぞれ、説明しながら進めていきます。

もし、分からないところがあったら、

いつでも気軽にご質問ください。

ご質問は LINE で承っています。

WORK <section.1>

自分自身を理解する／理解度チェック診断

- ・好きなこと
- ・望んでいること
- ・長所
- ・いいところ
- ・強み

当てはまる項目に✓チェックしてください。

- 自分の欲しい物や状況が分かっている
- 自分のしたいことが分かっている
- 幸せにしたい人がいる
- 理想のパートナー像が定まっている
- 理想の家族像が定まっている。
- 自分の長所と短所を5つずつ以上、すぐに答えられる。
- 自分の強み・弱みを5つずつ以上、すぐに答えられる。
- 大切にしている信条・信念がある。
- 大切にしている価値観を5つ以上、すぐに言うことができる。
- やりたい仕事が決まっている。
- やりたいことを、すでに職業にしている。
- 成長するために学び続けていることがある。
- 人に教えられるレベルに達した仕事上のスキルがある。
- 仕事で熱中して夢中になれることがある。

■ チェックの数 12～15

素晴らしいです！

自分のことが大好き、自分のことを愛しています！

このシートを進め理想の生き方を決め、

理想の生き方プランシートを作成し、

ひとつずつ実行していけば、

間違いなく理想の生き方を実現できます。

■ チェックの数 6～11

自分のことを、ある程度は把握できています。

日々の生活にも満足感を得られているはずです。

自分の興味と望んでいることをはっきりとさせ、

本当は何がしたいのか、どうしたいのかを整理していきましょう。

同時に、さらなる自分への理解度も深まっていくはずです。

■ チェックの数 0～5

ごく一般的、ふつうです。

日々、日常の生活と業務を送って暮らしているという感じではない

でしょうか？

まずは、**どうしたいのかを決める** ところから始めましょう。

自分と向き合いどんな風に生きていきたいのかを、

じっくり考える時間をとってみてください。

<section.1> はこれで終了です。

おこなってみた感想、気づき、発見などもあったと思います。

ぜひ、それを書き出してみてください。

ワークを行ってどんな気持ちになったか、

出てきた **感情** があったら

それも無視せず、そのまま書き留めておいてください。

例えば、「この質問で重たい気持ちになった」

「そんなこと聞かれても・・・」「当たり前のことばかり」

「なんの意味があるんだろう？」「困ったなあ・・・」などなど。

気持、感情にフォーカスすることが

“セルフ・フィードバック” となって、

違和感のあるところと、シックリくるところが明確になります。

自信をもってチェックできたのは、なぜなのか。

どうして、この項目にはチェックできなかったのか。

もっと自分を知って理解するためには、どうしたらいいのか。

課題や、これから行うことがどんどんハッキリしていきます。

WORK <section.2>

人生の目的が見つかる5つの質問

現時点での人生の目的を知り、定めるための5つの質問です。

自分の望みと強みを活かすことで、理想の生き方は実現できます。

人生の目的をイメージし思い浮かべたら、

次の質問の答えを書き出してみましょう。

ここで理想のイメージが出てこなくても大丈夫です。

現時点でのフワッとしたものでも問題ありません。

大切なのは“自分の気持ちに正直に”

「ねばならぬ」や「常識」は、ひとまず無視してしまってOKです。

質問1. あなたは誰ですか？

質問2. 何をしますか？

質問3. どんなことをしていますか？

質問4. 誰のためにそれをするのですか？

質問5. 結果として自分と、相手はどう変わりましたか？

いかがでしょう？

人生の目的とストーリーが見え定まってきましたか？

よく分からない・・・

難しいかも・・・

考えたこともなかった・・・

なかなか書けない・・・

そんな方も、いらっしやったかも知れません。

だいじょうぶです。

そんな方のために、もう一步踏み込んだ自分自身を
理解するための質問をご用意いたしました。

この質問に答えると、人生の目的ストーリーが
見え書けるようになってしまうという素敵な質問です。
準備は良いですか？

自分自身の奥に眠っている、望み・興味・良いところ・強みを
詳しく知るために質問に答えていきましょう。

* 解答の point

- ① 1つの質問に答えを3～5つ程度。
思い浮かぶまま、気軽に書いてみてください。
- ② なぜそう答えたのか、できるだけ理由も書いてみてください。
できる範囲で多く書くことで、内奥に眠っていたことが
見つかり判断がしやすくなります。

質問が多くて、答えるのが億劫・・・という方は、
理由はなくても構いません。

- ③ 今現在の自分の状態や環境など、
現状を一切気にせず書いてみる。

それでは、どうぞ。

- 欲しいものはなんですか？
- したいことはなんですか？
- なにが好きで心がときめきますか？
- どんなところに行きたいですか？
- どんな環境で暮らしたいですか？
- どんな環境で仕事をしたいですか？
- 幸せにしたい人はだれですか？
- 理想のパートナー像は？
- 理想の家族像は？
- 興味のあることはどんなことですか？
- なにをしているときに楽しいですか？
- どんなことができたら嬉しいですか？

- どんなことに喜びを感じますか？
- どんなことに心の豊かさを感じますか？
- 家族や身近な人を含め、人から褒められることはどんなことですか？
- 長所・短所を5つ以上教えてください。
- 強み・弱みを5つ以上ずつ教えてください。
- 重視している信条・信念はなんですか？
- 大切にしている価値観を5つ以上教えてください。
- やりたい仕事はなんですか？
- 仕事をする理由はなんですか？
- 学び続けていることはありますか？
- この世を去るまでに、絶対にしておきたいことはなんですか？

いかがですか？

自分の望んでいること、好きなこと、良いところ、
長所、強みが明確になってきませんか？

それでは、次にこの質問項目をまとめてみましょう。

まとめ方を順を追って説明していきますので、
ひとつひとつ進めてみてください。

ここで大切なのは “ゼロの発想” です。

“ゼロの発想” とは、

いま、望む現実になってないのも必然

仕事がパッとしないのも必然

このモヤモヤも必然

お金がないのも必然

と考える発想法です。

上手くいってないのには、理由があるのですが

そこにフォーカスせずに

どうしたら上手く行くのかを考えてみる。

そういうことを考え、経験するために

いま、望む現実になってない

仕事がパツとしない

このモヤモヤ

お金がない

という状態を経験している

と考えてみる。

上手くいくには理由があるのです。

上手くいってないことを

上手くいかせる方法を知る。

1. ゼロから考えてみる。

今現在の環境・条件・能力・時間は、

ひとまず全て無視して考えてみる。

できない理由を考えない。できない条件に目を向けない。

2. 自分が絶対に信じていること、

これだけは譲れないということを重視する。

本当はやらなくてもいいことを、もうやらないと決める。

3. 欲しいもの、やりたいことをきちんと明確にしておく。

本当に必要なのか考える。

どうしても欲しい

どうしてもしたいこと

まず、一点に集中する。

一点に集中し、それが上手く行き始めると

他のことも、不思議とつられて自動的に上手く行くようになることが多いのです。

時間、能力、体力、資金

これらには限界があります。

なので、色々なことに手を出し過ぎると

その分早く限界を感じてしまい

途中で諦めてしまうのです。

そしてまた、違うことを試してしまう・・・

あれも欲しい、これも欲しい、気持ちは分かります。

でも、それが心から必要としている欲しいものを

遠ざけてしまう要因でもあります。。

本当に必要なこと、本当にやるべきことに集中する。

そうすることで意識や行動全般に無駄や無理がなくなり

スッキリとして達成のスピードもグッと早くなります。

あとは意図して決めるだけです。

では次に進めます。

WORK<section. 3 >

望んでいることの優先順位を決める

① 決めてピックアップ

自分の望みのなかから、これが重要、これを真っ先に！

というものを5個ピックアップしてください。

② 優先順位を決めましょう。

ピックアップした5つの項目を、心の奥で重要と感じる順番に

1～5位まで並べ変えてください。

また、その順番にした理由も書いておくと、

そのあとの作業がスムーズになります。

本当の望みを知る／どうしても欲しいもの

No. 1

理由：

No. 2

理由：

No. 3

理由：

No. 4

理由：

No. 5

理由：

プランニング（計画）

① 本当に大切なことに時間を使う。

そのことに集中するプランを作る。

価値観

興味

関心

望み

強み

経験

これらをトータルで判断し

なにを優先するのか、プランニングしましょう。

プランニング（計画）をしないのは

地図をもたずに、知らない場所を歩くのと同じです。

地図をもっていないと

目的地へ向かっているのかどうかも
分からず不安になってしまいますが
地図があれば、多少険しい道であったとしても
目的地へ進んでいることが分かるので、
心構えは全く変わってきます。

目的地を定め、プランをたて
ブレずに一点に集中してみましよう。

5つの強みを活かせること、
どんなことでもいいので5つ以上あげてください。

このワークに取り組まれている方は
何かしらのビジネスを既にされているか
これから起業をしようと準備をされている方が多いと思いますが
ビジネス以外のことが上位の希望であれば
もちろんそれで構いません。
それで行きましょう。

ビジネス

趣味

人間関係

恋愛

生活

ライフスタイル

これが欲しい、ああなりたい、こんな暮らしがしたい
どんどん色々あげてみましょう。

次に、これまであげた全ての内容を読み返して、
これは絶対に叶えたい、これこそわたしの望みだ！
という項目を、ジャンルを問わずピックアップしてみます。

そのなかで、一番の項目を達成する方法を5つあげる。

その方法を行う期限、手段、手順を決める。

いつまでに

どうやって

行うかということですね。

コツは、簡単なことから始めてみる。

え？こんなこと当たり前じゃない。

というようなことでも、実際はやってない、

出来たとしても3日坊主で続けられない

そんなことを、まず続けてみる。

例えば、セラピストとして独立し、多くの人を癒したい。

それが最優先事項だったとします。

でも、まだスキルもないし、今はまったく違う関係の会社勤めをして

いるとします。

まず、セラピストとして既に活躍している

尊敬できる先輩の書いたもの、

ブログや本があればそれを徹底的に読み込んでみる。

心に響いた箇所は1回2回ではなく、何度も読み込む。

それを、集中して1カ月続けてみる。

といった具合に、手軽なところ簡単にできそうなところから始めてみる。

それこそが、実は理想の人生の第一歩、スタートなのです！！！！

そして、達成したら次！です。

こうやって、どんどん一つずつクリアしていく。

もし、上手く行かなかったら、方法・手段をイチから変えてみる。

このとき中途半端に変えるのではなく、

ガラリと変えるほうが簡単です。

もう一度、プランを見直してみる。

一人で考えずに、他者に相談してみる。

ワークのステップとしては以上です。

分からないところや、進めるうえでの悩みなどあれば

遠慮なくご相談ください。

さてさて、この計画がスムーズに進められ、うまくいくように

もう少し理想の生き方についてお話ししますので

ついてきてくださいね！

＜集中することの大切さ＞

一点集中は大きな成果を生み出します。

しかし、あれこれ同時進行がダメだ、それでは成功できない

と言ってるのではありません、誤解のないよう。

自分の本質に合った素敵な生き方をしたい。

でもまだほど遠い、、そんな風に感じているとき

あれもこれもと手をつけても

落ち着かないので、本当の充実感を得ることはなかなか難しいです。

これでいいのかな？合っているのかな？

どうしよう・・・だいじょうぶかな？

と悩んでいるうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

それでは、もったいないので、

まずは「コレ！」ということに一点集中してみる。

天賦の才、天才性を発揮している人は

1つのことに絞っていることが多いです。

もちろん中には、マルチな才能を発揮している人もいますが、

そういう方でも中核となる太い柱となるものは一本で

他のことは、そこから派生したものや、中核を活かすためのことだっ

たりします。

人は誰しも、輝く才能を持っています。

自分にしかできないオリジナルのものが必ずあります。

それがまだ何か分からなくてもいいので、

やるだけやってみる。

そんなレベルでもいいのです。

自分で決めたことが、世間、他者目線で見ると

“中途半端なレベル”であっていいんです。

ひとまずやってみる。

行動を起こしてみる。

うまくいかなかったら、他の方法を考えてみる。

誰でも、最初から立派で完璧なプランニングなんて出来ません。

未完成でもいいから、とにかく前に進めることが大切です。

試行錯誤しながら

トライ＆エラーを繰り返すことが実は成功の近道なのです。

こうしたい、こうなりたいという

最善・最高・最強の理想の自分を定めたら

そのイメージをしっかりとする。

そして、そうなったらどんな気分になるか

どんな感覚になるかイメージして、その感じに浸ってみる。

そうしていると、必要な情報も入ってきたり

計画が楽しく進んでいくものです。

“理想の生き方を知る”

“本当の望みと強みが見つかる自分発見ワーク”は、

ここまでとなります。

このワークに取り組んでいただくことで、
今日これから行うことがハッキリと見え、
迷いがなくなってくるはずです。

わからないところ、一人で出来ないところがあったら
遠慮なく、質問してください。

理想の生き方は、何年も先のほど遠いところに
あるものではありません。

今、ここで意図し、行動を開始すれば
そこにどんどん近づいていくものです。

そうして、いつの間にか理想の自分になっていくものです。

理想の自分を “手の届かない現実” と諦めずに

“意図すれば受け取れる” と決め、ぜひ叶えてください。

最後に・・・

わたしは、コーチング、コンサルティング、ヒーリング等で
みなさまの“理想”を実現する、パワフルなお手伝いをしています。
かなり頼りになる存在だと自負していますので、
どんなことでもご相談ください。

マインド・マーケティング両面、見える世界・見えない世界両面から
協力をサポートいたします。

アドバンスト・ホリスティック・ヒーラー
天才性開花コンサルタント
井上ゆう子

〒251-0024
神奈川県藤沢市鵜沼橋1-3-9
湘南プロパティファースト3F
スタジオ・パドミニ
Email : info@yoga-padmini.com
iPhone : 090-2744-5490