感情を解き放つ準備

【感性・感覚トレーニング：あなたは今何を感じていますか？】

【現時点で解決したい人生の悩み、決めたいことを列挙してください】

【あなたにとって気持ちの良い環境、音楽は何か？】

価値観の優先順位

【今、一番求めていることは何か。また、それぞれ理想とする状態は？】１．仕事

２．経済・お金

３．家族・家庭

４．その他（ライフスタイル・趣味など）

【モチベーションの源泉はどこか？】

・成果が出ないのは実力が問題なのではなく、「やる気」がないだけ

・自分の価値観を明確にし、自分が求めていることが分かれば、やる気が湧く。わたしが大切にしている価値観は何か？

・私がやる気になるのはどんな時か？何のために頑張れるのか？

自分を形成した過去を探り、

思考・行動パターンを探る

【自分の価値観に影響を与えたことを振り返る】

・あなたの人生に影響を与えた人物や出来事とその内容を振り返りましょう！

人物・出来事１：

内容１：

人物・出来事２：

内容２：

人物・出来事３：

内容３：

【楽しかった、思い出深かった仕事（プロジェクト）を振り返る】

楽しかった仕事１：

楽しかった仕事２：

楽しかった仕事３：

楽しかった仕事４：

楽しかった仕事５：

楽しかった仕事６：

楽しかった仕事７：

上記の共通点は？あなたは何に仕事の楽しさを感じますか？

【物事の判断基準】

・あなたはあらゆる場面で右脳で判断しますか？左脳で判断しますか？

１．自分自身の人生

２．人との関わり方

３．物事の決断をする時（結婚、高額商品の購入、進学、就職、その他）

・あなたは人付き合いや時間を使う際の判断基準は何ですか？

【うまくいく時とうまくいかない時のパターンを探る】

・過去に直感で物事を判断して、うまくいったこと・いかなかったことを列挙してください

※注意：感情が高ぶって、ワクワクして…などは、他の何かに動機付けされている可能性があるので、直感とは言いません。

・過去に思考で物事を判断して、うまくいったこと・いかなかったことを列挙してください

・どうすれば、勝ちパターンに持っていけるか？負けパターンを減らすためには？

現時点での違和感とその原因を言語化する

【あなたの現状における違和感とその原因を突き止める】

・あなたは心の違和感が生じた時に、普段はどう対峙していますか？また、違和感を放っておいたことで問題が起きたことはありますか？（見て見ぬフリをする、分かっておきながらも無視をする、しっかりと見つめるなど）

現状の違和感１：

原因の仮説：

現状の違和感２：

原因の仮説：

自己認識と他者認識の不一致感をなくす

【自己認識を言語化する】

・あなたの第１印象は周りからどう見られていると思いますか？

・それは正しいですか？周りからの声を聞いてみましょう。

・実際のあなたの感情を具体的に記入していきましょう（なるべく具体的に）

好きなこと（もの）：

嫌いなこと（もの）：

好きな人：

嫌いな人：

テンションが上げる時（場所・空間・できごと）：

テンションが下がる時（場所・空間・できごと）：

ビジョンを描く

【仕事の仕方を決める】

・あなたの性格や気質上の課題を記入してください（すぐ飽きるなど）

・あなたのスキル面での課題を記入してください（事務作業があまりにできないなど）

・あなたの性格、気質、スキル面での課題を踏まえて、あなたの役割や働き方はどうすべきですか？どんな仕事が向いていて、どんな仕事が向いていないと思いますか？

・あなたが仕事の中で得たいのはなんですか？

・あなたの才能が生かされる働き方、仕事は何ですか？なるべく抽象度をあげて書きましょう。

【ビジョン構築】

１．今、あなたが人生かけて行っていることは何ですか？それによって、あなたは幸せですか？充実感がありますか？

２．あなたがずっと気持ちを引き寄せられていることは何ですか？それは今やっていることと同じですか、違っていますか？

３．子供の頃、なりたかったのは何ですか？それらの夢は今も色褪せていませんか？どれかを実現していますか？

４．あなたが今、一番興味を持っていることは何ですか？

５．あなたに精神的な充足感をあたえてくれるものは何ですか？

６．あなたの得意なことは何ですか？自分の強み、最大の特徴は何ですか？

７．それは本当に強みですか？強みと言える根拠はありますか？

【絶対にこれだけは達成したいビジョン】