

【幸せになるワークシート】

「自分らしい人生を歩む」

① 毎晩寝る前に、感謝したいことを3つ書いてみましょう。

・身の回りに感謝すべき小さな幸せがあることに気づけば気づくほど、人生が好転していきます

「なりたい自分」に変える

①3年後をイメージしましょう。

・今お金があって、自由に何でもできるとしたら、3年後にどうなっていた
いですか

②願いを何でも叶えられるとしたら、何を願いますか。

③3年後に向けて、今年はどこまで進んだらいいとおもいますか。

・「どこまでやりたいか」この1年の目標を決めましょう。

・なぜ、この目標を達成したいと思われましたか？

④ ③に到達するには、半年後までに何をしていたらいいですか。

⑤ ③を達成するのに、この1ヶ月間、何に取り組めますか。

・5つ以上できるだけ沢山あげてみるといいです。

⑥ ⑤で書いたものの中で優先順位を決めてみてください。

・3年後の目標、今年中の目標、半年後の目標、ここ1ヶ月の目標ややりたいこと、そして今週取り組むことなどを明確にしてみてください。

「負の思い込み」から自由になる

①自分のセルフトークを探しましょう。

・私は〇〇ができない。なぜなら〇〇だから

・〇〇が叶うと都合悪い部分もある。なぜなら〇〇だから

・今上手くいっていないこの状態は、本当は自分自身が望んでいることだ。

実は〇〇だから

②前向きな言葉を口にしましょう。

モチベーションを上げる行動力をアップ

①これまでで最高にワクワクした瞬間を書きましょう。

・あなたのこれまでの経験の中で、最高にワクワクした瞬間、モチベーションがあがった瞬間を思い出してみましょう

・そして、そのときの気持ちがどんなものだったのか、よみがえらせましょう

②インカンテーションしてみましょう。

「不安や恐れ」感情をコントロールする

①恐れや不安などの感情を手放しましょう。

・あなたが今抱えている恐れや不安はなんですか？

・その恐れや不安をなくすために何ができるとおもいますか？

②継続的に情報を取り入れて続けましょう。

・あなたはどんな情報を手に入れるとモチベーションがあがりますか？

・情報収集をするための時間を1日何分、いつどこで設けられますか？

・どんな手法で情報収集しますか？

③疲れを感じる瞬間を、5段階で出してみましょう。

④疲れた時のストレス発散法を10個書き出してみましょう。

⑤あなたが過去に感じたネガティブな感情はどんなものですか。

⑥それらの感情はなぜ生じたと思いますか。

⑦感情を相手に伝える方法にはどんなものがありますか。

自分の中から「理想の答え」を引き寄せる

①あなたにとって理想的のライフスタイルとはどのようなものですか。

② ①を実践している自分はどんな生活をしていますか。

③ ②に近づける手段をリストアップしてみましょう。

④ ③の中からストレスなくできそうなものは何ですか

「人間力」人生の満足度を高める

①どんなときに、感情のコントロールが難しいと感じますか。

・もしその場面が実際に訪れたら、自分を客観的に観察するトレーニングをしてみてください。

・またそこで何を感じ、どんな学びがありましたか。改善するとしたらどんな点でしょうか。

②自分へのメッセージを使ってみましょう。

・相手に否定的なことを伝えるときの伝え方をメッセージに直してみてください。

・普段使っている言葉を自分のメッセージに直してみてください。

自信をつくる「自尊心を育てる」

①クリアしやすい目標を2つ設定してみましょう。

②自分はどう生きたいのかを言葉にしてみましょう。