



具体的な未来を設定する

<ワーク1>

もしあなたの望みが全て叶うとしたらどんな人生をいきたいですか？
思い込みや制限を外して書いてみてください。

<ワーク2>

子どもの頃、憧れていたものは何ですか？

<ワーク3>

やりたいと思っているのにまだやっていないことはどんなことですか？



具体的な未来を設定する

<ワーク4>

- ・ワーク3で出てきたその出来事を「今やれていない理由」は何でしょうか？
今それが「できない理由」を全て書いてみてください

<ワーク5>

ワーク3で出てきた「やりたいと思っているのにまだやっていないこと」を一生やらずに人生を終えたとしたら、どんな気持ちになるのでしょうか？



具体的な未来を設定する

<ワーク6>

ワーク4で出てきた「できない理由」を「できる理由」に変えるために、
「今日できること」は何ですか？

<ワーク7>

今の段階で、あなたの「本気度」はどのくらいでしょうか？
最大を100%とした場合、今は何%でしょうか？
そしてそれが高くなるのはいつだと思いますか？