

## ライフカラーワーク)

### (1) 自分の人生で本当に価値のあるものを明確にする

- ・やりたいこと
- ・なりたいもの
- ・欲しいもの

※ ノートを1冊準備

箇条書きで100個書く(量をどんどん書く)

1週間に1回 計3回書く(同じ内容がダブっても OK)

中々かけない人は下記参考に想像できた事を、全部合わせて100個書いてみる

↓↓↓

=====

ゴールを書く秘訣は3つ

=====

### ① 仮定思考で書く(又はバーチャル思考)

いくらでもお金があったらこの人生で何がやりたい？

何でもできる体力と時間があったら何がやりたい？

参考例(以下から望みが想像できるものを書いてみる)

#### 【1,住まい・周りの環境】

- ・どこの国、どの地域に住みたい？
- ・どういう家に住みたい？
- ・どんなインテリアに囲まれていたい？
- ・どんな色に囲まれていたい？
- ・どんな香りに包まれていたい？
- ・周りの環境は？
- ・どんな車に乗りたい？

## 【2,人間関係・仲間】

- ・誰と付き合いたい？
- ・どんな人たちに囲まれていたい？
- ・どんな仲間が欲しい？
- ・どんなコミュニティーに参加したい？

## 【3,家族・友達・愛情】

- ・どんな家庭がほしい？
- ・子どもは何人ほしい？
- ・どんな恋愛をしたい？
- ・どんな愛情がほしい？
- ・どんな人と結婚したい
- ・どんなパートナーがほしい？
- ・どんな会話がしたい？
- ・どんな友達がほしい？

## 【4,健康・美】

- ・どんなふうに健康になりたい？
- ・なにを食べたい？
- ・何処で食べたい？
- ・どんな食生活をしたい？
- ・どんなふうに美しくなりたい？
- ・どこを美しくしたい？
- ・美しくなったらなにをしたい？
- ・どんなファッションをしたい？
- ・どんな服に囲まれていたい？

## 【5,趣味・娯楽】

- ・どんな趣味を持ちたい？
- ・どんな映画を見たい？
- ・どんな本が読みたい？
- ・どんな音楽を聴きたい？
- ・何を楽しみたい？
- ・どんなことして遊びたい？
- ・行きたいところは？

### 【6,精神性・成長と学び】

- ・精神性を高めるためにどう成長したい？
- ・何を学びたい？
- ・どういう研究にお金を投じたい？
- ・どんな資格を取りたい？

### 【7.仕事・キャリア】

- ・どんな仕事がしたい？
- ・どんな働き方がしたい？
- ・どんな仕事に投資したい？
- ・どんなキャリアがほしい？
- ・どんなキャリアを磨きたい？

### 【8,お金・経済】

- ・月収又は年収いくらほしいか？
- ・貯金はどの位あったら安心？
- ・どんな資産がほしい？

### ② 今の「不満、怒り、悲しいこと」を全部箇条書きで書く

「おかしい」悩んでいることを書く

その逆の状態ってどんな状態なの、それがゴールになります

### ③ 憧れの人、理想のライフスタイルなどロールモデルを見つける

自分の憧れる人はどんな家に住んで、  
どんな仕事をして、  
どんな人たちと付き合って  
毎日何を食べて、  
どういう風に時間を使っているのか  
そういうものをゴールとして書いてみる

### 3 週間の間に 3 回自分のゴールを書く

人生で自分の本当にやりたいものが絞られてくる  
これをやらないといつも周りの環境に振り回されてしまう

=====

なぜやるのか？

なぜそれが欲しいのか？

=====

#### (2) 書き出した目標に、ゴール期限を入れる

#### (3) ゴールに優先順位を決め8個以内にする

書き出した 100 個の目標の中で、優先順位の高い1～8 個までの目標を決める

#### (4) ゴールに〇〇年〇月〇日まで⇒目標の期日を入れる

上記に書いたゴールに日付を入れて、3 週間以内に 3 回は全部で 100 個書き出してください。

その中から、やりたいことや、なりたいものを 8 個に絞り、優先順位を 1～8 迄決めて

決めたら、意識を集中する為、そのゴールにいつまでにやると期限を入れてみましょう。

①

-----いつまでに

②

-----いつまでに

③

-----いつまでに

④

-----いつまでに

⑤

-----いつまでに

⑥

-----いつまでに

⑦

-----いつまでに

⑧

-----いつまでに