



eu

自分育成レッスン

milieuwork0

Chapter1 『自分理解-理解-』



m

【Lesson 7】『不要な手放しからの気づき -振り返り- 』

①不要な価値観の手放し -手放してみての感想-

不要な価値観を取り除き、手放せた体感・実感がありましたか？手放しを通して「解放感」を味わえていたら自分らしくなる良い傾向です。この「不要な手放し」であなたはどのような「気づき」を得られましたか？ありのまま感じていることを記入してみましょう。

例)「頑張ることは当たり前」「努力しないと成功しない」と思い込んでいることに気がついた。努力や余計な力みや気合の頑張るを手放したことで心が軽やかになった。

②大切な価値観 -自分らしさの体感-

不要な価値観を取り除き、大切にしたい価値観が明確になったことで新たな感情や体感があるはずです。①の「気づき」を通して「なんか嬉しい」「私らしいかも？」「私っぽいかも？」など、自分らしさ(本当のあなた)に繋がるような体感がありましたか？その体感をありのまま記入してみましょう。

例)思い込みを手放したことでマイペースでいいと思えるようになった。マイペースな自分は存在しないと思っていたけど受け入れたことで、生きやすくなった自由をもっと大切にしようと思えた。これからは夢中になれる努力と、楽しい継続で頑張ることを楽しみたい。

【Lesson8】価値観を設定する

自分の中の【大切にしている価値観】を7つに絞る。

不必要な価値観を手放せたら、
あなたの大切にしたいことを更に7つに絞ります。
その大切なことがどのようにあなたの理想に関係しているかも意識をむけましょう。
7つの大切な価値観は人生の指針です。
順番は関係ありません。自由にご記入下さい。

7つの価値観

- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →

例 【あなたの大切な7つの価値観】

- ★自由 → 誰にも縛られることなく自由に生きる
- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →
- ★ →

【Lesson9】 【理想の生き方】 宣言をする

突然だけど、あなたは今【本当の自分】を生きている？
心から笑ったり、喜びを感じたり、私の人生は今は一番幸せって言える？どうかしら？
ちょっとイメージしてみて欲しいの。
あなたの小さい頃はどんな子だった？おしゃべりだった？
泣き虫？それとも大人しい？人それぞれだし、記憶がない方もいるかも知れないわね。
それでもいいわ。少しだけ幼い頃に戻ってみて。そしてこう聞いてみて、
「大きな私、あなたは今、本当の自分を生きている？」
もっと「こうしたい」もっと「こうになりたい」そんな感情が溢れてこないかしら？
「何も感じない」「何も思わない」「忘れた」なんてこともあるかもしれないわね。
それでいいのよ。繰り返して問いかけることで反応してくるから。とにかくやってみて！



【こうしたい】 = 【理想の生き方】

理想の生き方で生きられるということは、あなたが本当の自分で自分らしく生きている状態です。
あなたらしく生きるためにもさらに価値観を深めて、あなたの理想の生き方を明確にしていきましょう。

次の質問はあなたの人生を今この瞬間から全てリセットできるとしてお答えください。

あなたは、この先どんな人生を生きてみたいですか？

次の『 』に願いが叶うことを前提にあなたの理想の生き方を宣言してみましょう。

宣言： 私は『 』 生きます

【Lesson10】理想の生き方宣言と価値観の紐づけ

Lesson 9 で、理想の生き方宣言をしたわよね。

【こう生きたい、こうなりたい】という理想はあなたの内側にある本当の【願い】。
価値観と願いを紐付けていくことで「自分らしく生きられる」ようになっていくの。

あなたの生き方宣言が7つのうちのどの価値観に紐付いているのかをみていくよ。

例えば、【自由】に生きたい、世の中に【貢献】したい、
もっと【かわいく】なりたい、など、人によってさまざまな【生きたい】があるわ。

当てはまる価値観が【自由】だとすると、
望む人生は『何にも縛られずに自由な生き方をしたい』になるよ。



※Lesson9と10で一致していなくても心配ありません。ナビゲーターとのレッスンで紐解きますので安心してご記入下さい。

私は『 』生きる → 当てはまる価値観【 】

【 】の価値観が決まったら、それが理想の人生で望みです。目的価値観として設定してみよう。

【Lesson11】人生のゴール＝目的価値観を設定する

先ほど記入した大切な7つの価値観と通して、『あなた望み』を叶えていきます。

Lesson 9 で記入した【生き方宣言】はあなたの理想としている生き方です。

生き方は、人生のゴールにつながります。

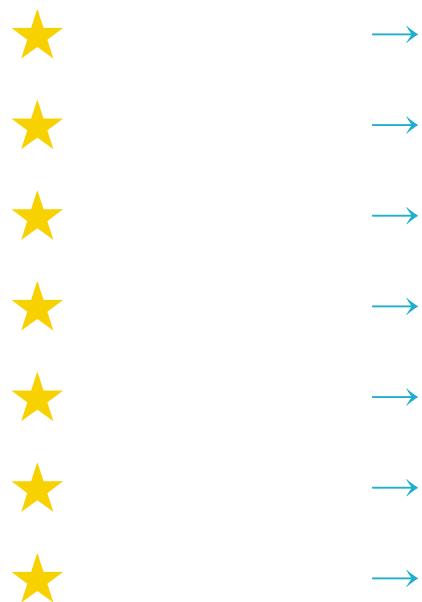
ゴールが定まると、「何のために働いてるのだろう?」「何のために生きてるのだろう?」

などの迷いが減り、好きなことを仕事にしたり、やりたいこと、やってみたいことに挑戦できる
視野や可能性が広がります。7つの価値観のうち1つを選択し、人生のゴール(理想の人生)を設定してみよう。

設定は仕事でやりたい、やってみたいことに意識を向けるとイメージしやすいです。

※ここで決めるゴールや絶対ではありません。あくまで理想の生き方を前提に考えます。浮かんだ価値観や直感に従ってみましょう。

7つの価値観

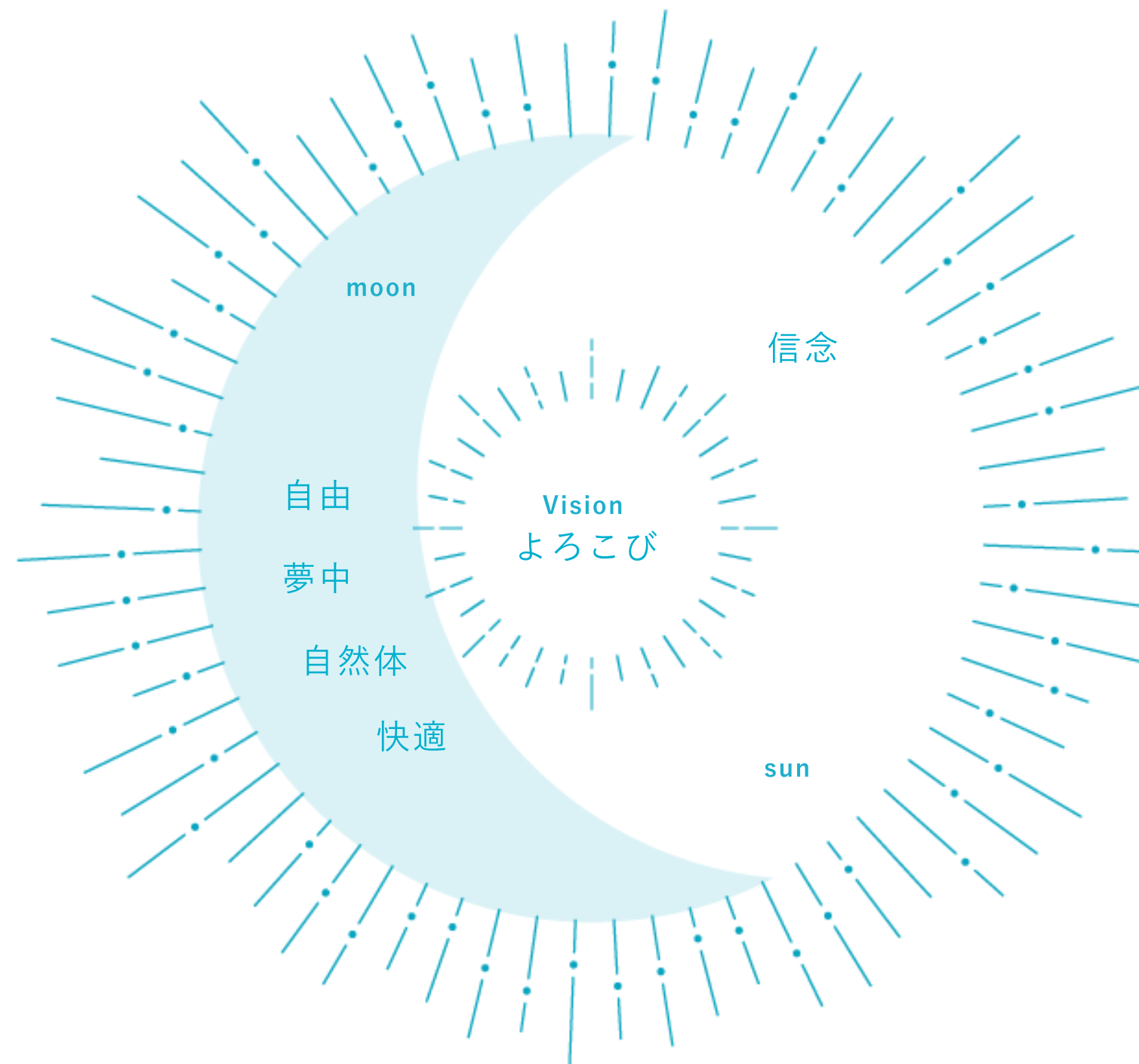


人生のゴール →

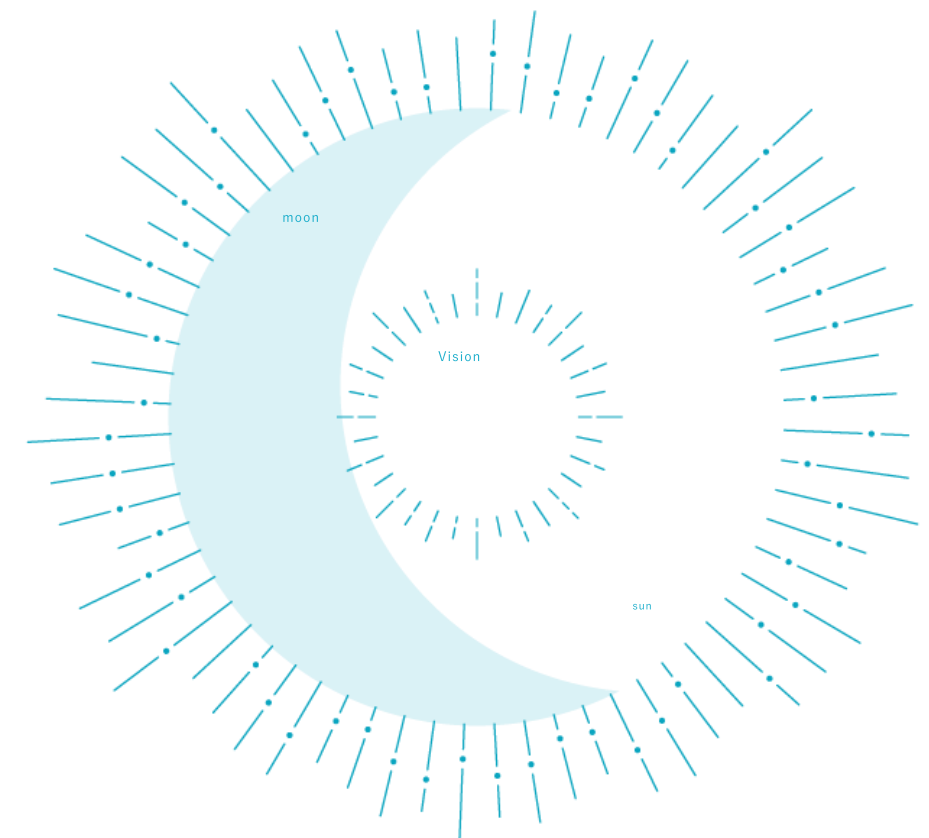
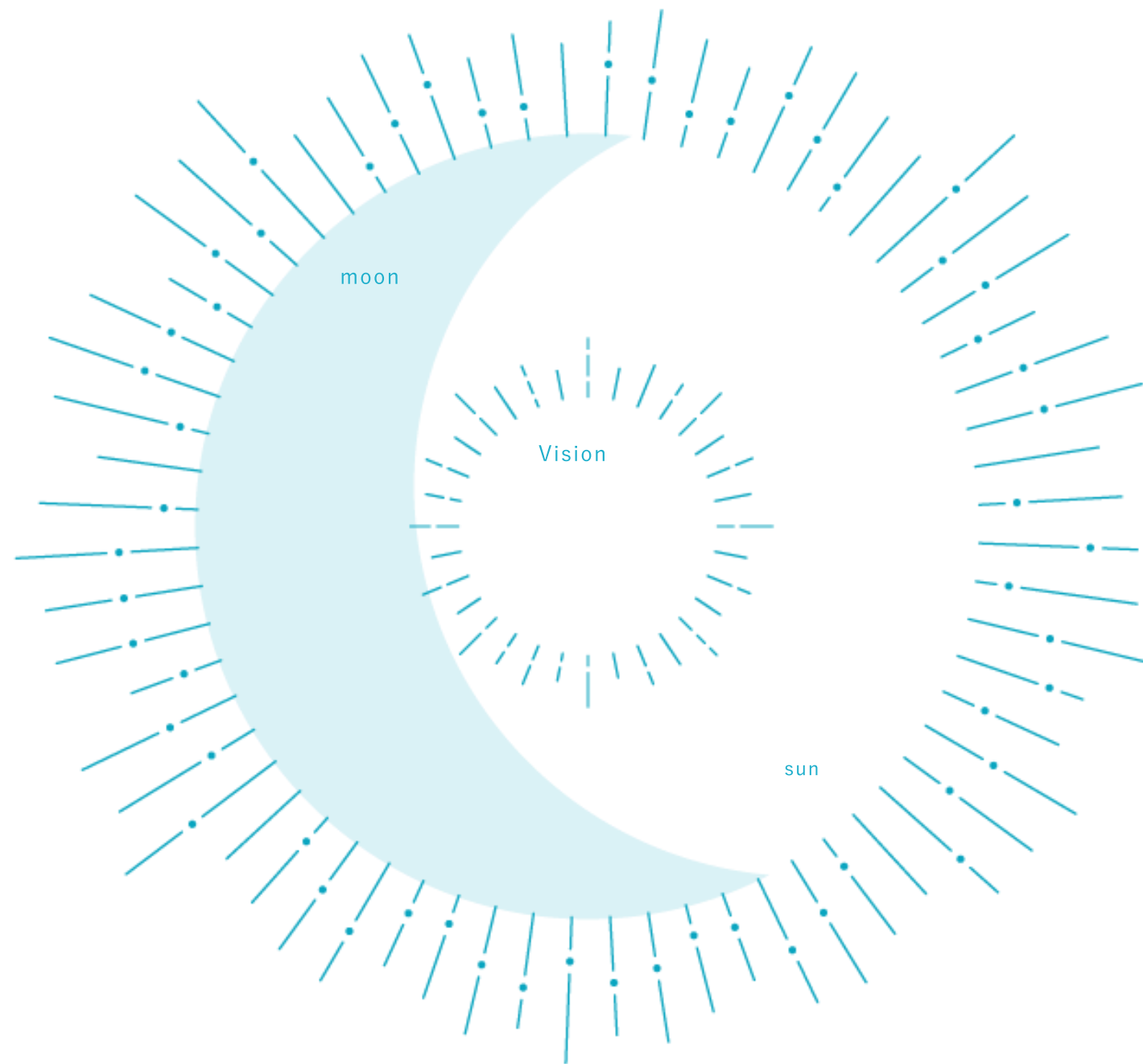


【Lesson12】価値観を整理しよう

目的の価値観(vision)は決まりましたか？7つの価値観を次のイラストのように「sun」「moon」「vision」それぞれの枠内に記入し自身の価値観を再認識していきましょう。
記入しているときに少しでも違和感を感じたり、身体が心地よい反応でない場合には、不要な価値観の可能性が高いです。その場合には、繰り返しworkをおこないましょう。

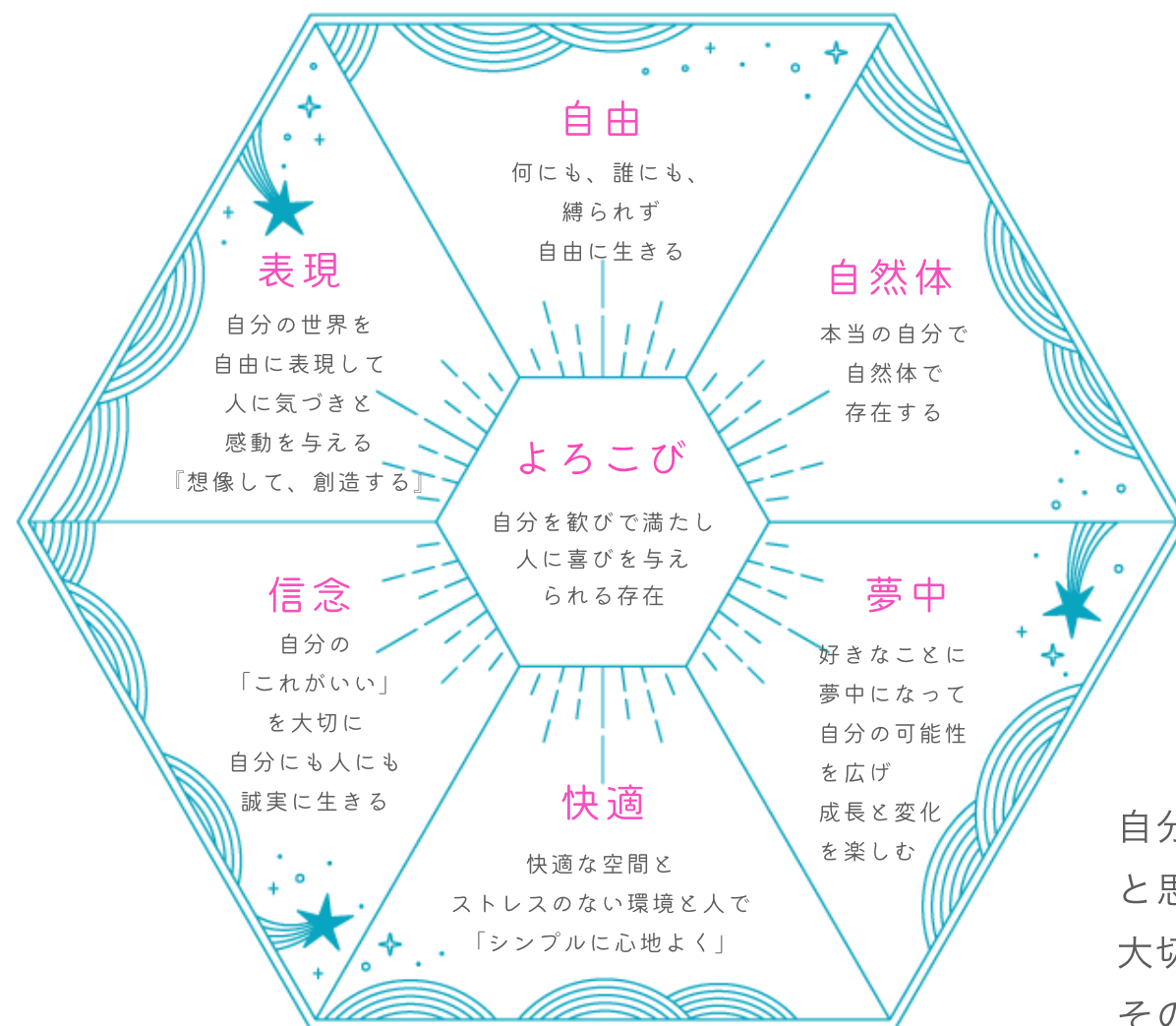


【Lesson12】『My balance sheet -Arrangement-』

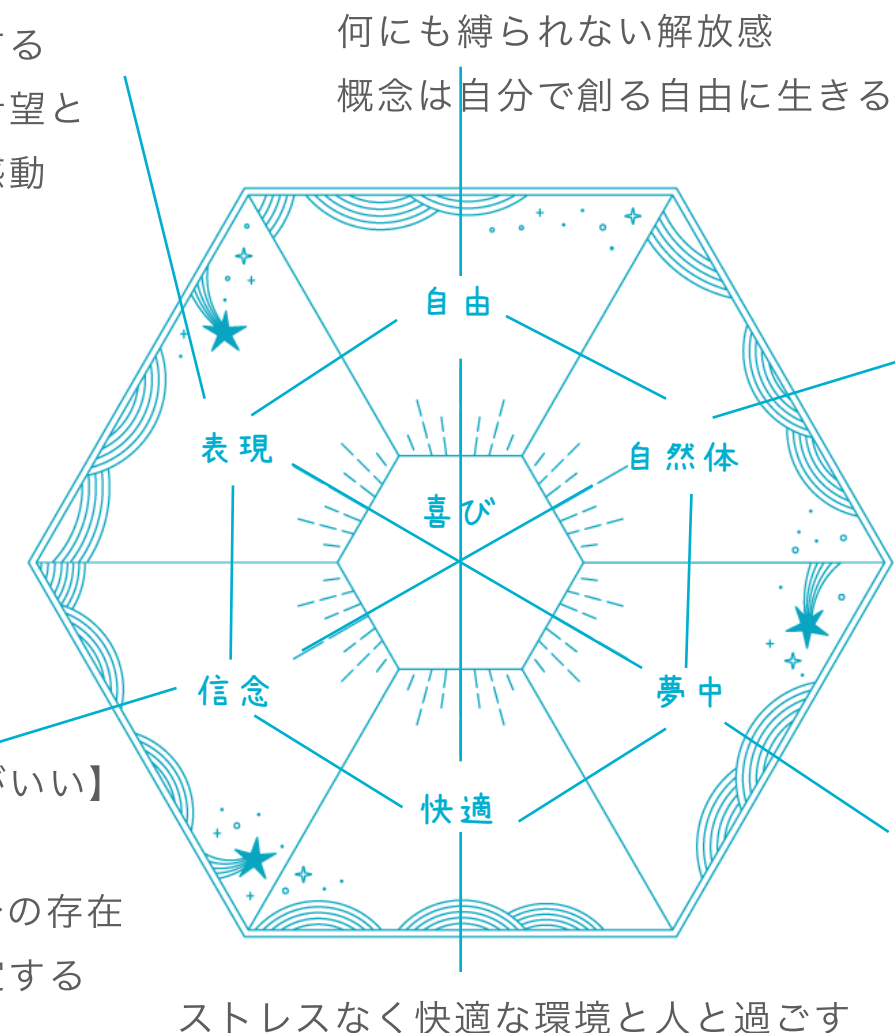


【Lesson13】『My balance sheet』を完成させよう

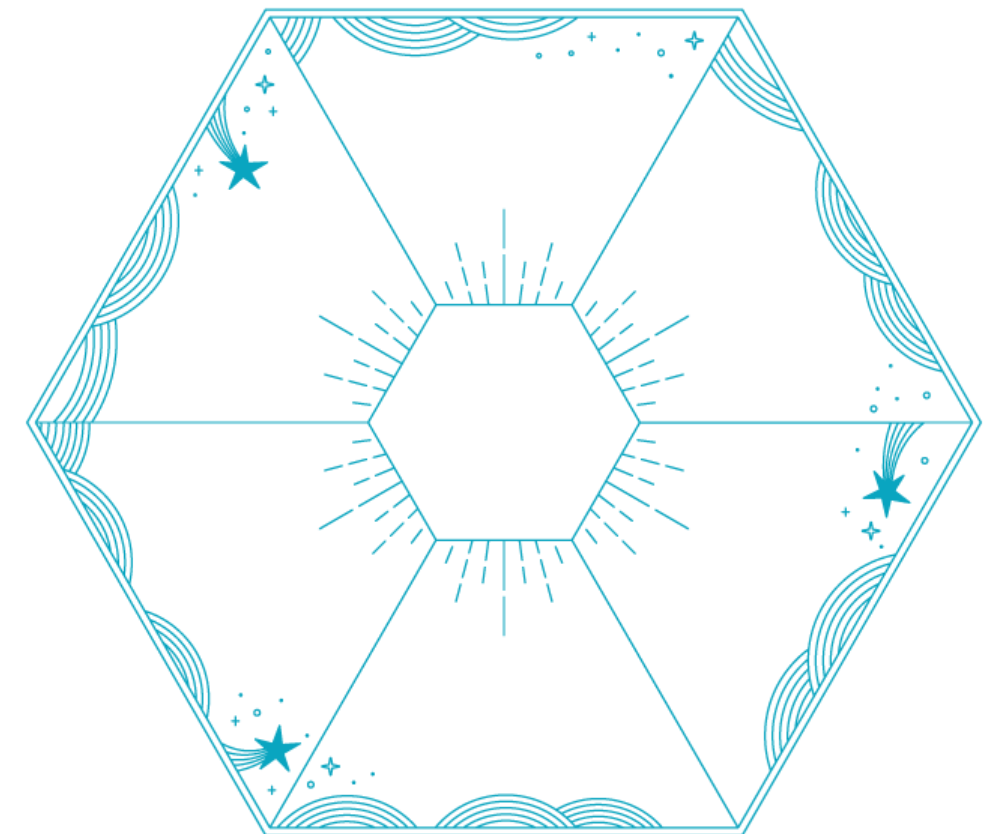
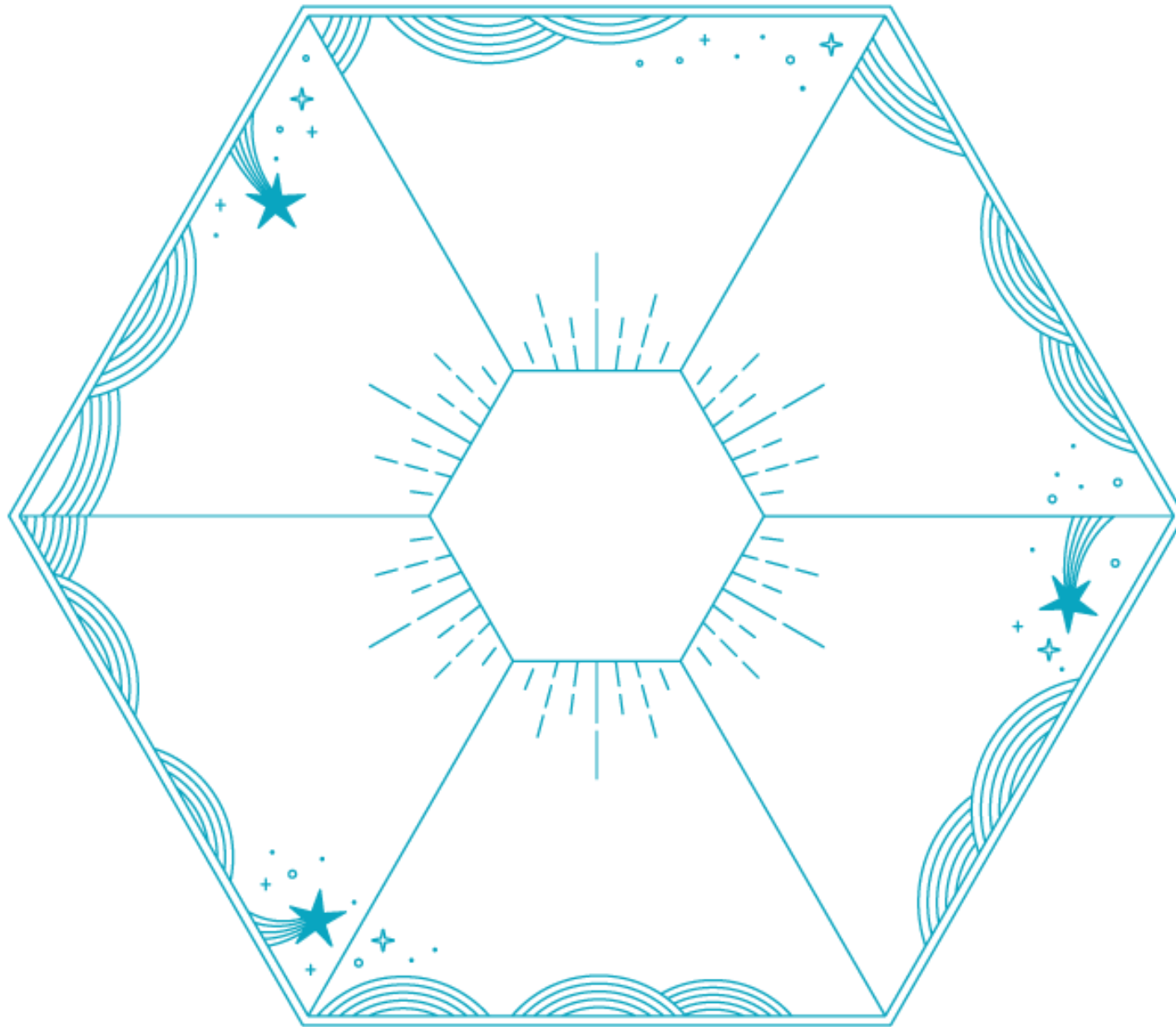
いよいよシートの記入です。前回記入したvisionを真ん中に、その他はお好きな場所に記入していきましょう。
対極を意識して記入するとより自身の価値観が深まります。価値観は中心である目的に向かいすべてが線で繋がっています。
下の例で確認してみましょう。対極にあることで目的価値観を達成するためになくてはならない大切なことが明確に理解できます。100%対極でなければならないということはありません。
マイバランスシートは自分の未来を描くために必要な【指針＝人生コンパス】です。
感情の確認にもなるので、この先の目的設定に役立てる為にスケジュール帳やビジョンマップなど目に見えるところに貼って置くこともおすすめです。自身の変化に合わせて更新して、理想の未来を実現するために活用しましょう。



自分の世界を
表現する
夢と希望と
愛と感動



【Lesson13】『My balance sheet』



【Lesson14】『自分理解 - 本当の自分に戻すための振り返り - 』

■自分理解 -好きを知って-

レッスンを通して自分の内側から溢れてくる感覚の「好き」を知ることはできましたか？「好き」を知って今どんな感覚ですか？体感、実感、発見など、ありのままご記入ください？【本当の自分＝自分らしい】発見や体感があればそちらもご記入ください。

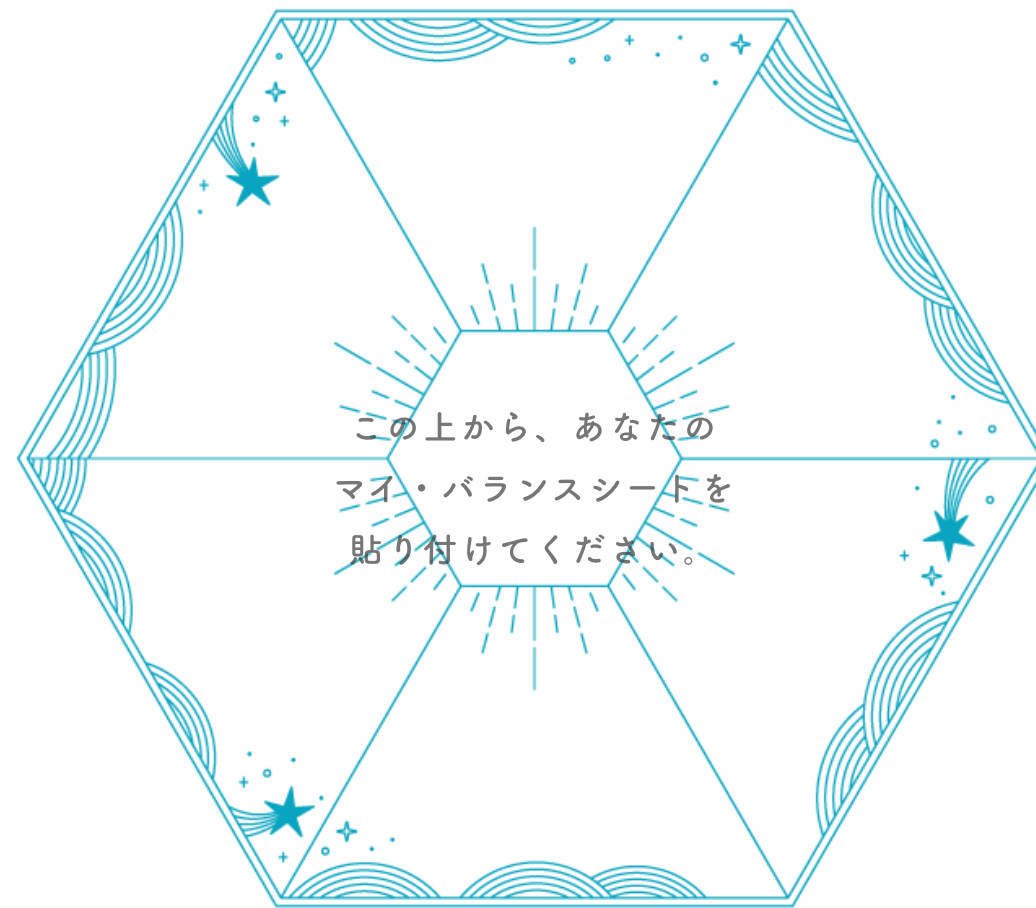
例)好きという感覚を改めて体感できて「これが好き」という機会が増えました。好きの中にもこの好きのここが好きが増えたことでなぜこれが好きなのか実感できたので自分を素早く満たすことが出来るようになった。

■自分理解 -大切を知って-

レッスンを通して本当に大切な価値観を知ることはできましたか？「大切」を知って今どんなことを感じていますか？体感、実感、ありのままご記入ください？【本当の自分＝自分らしい】発見があったらそちらもご記入ください。

例)思い込みを手放したことで本当の大切を大事にでき、自分へ「イエス・ノー」の判断が早まり、選択基準が明確になった。大切にしている「信念」や「誠実」さもこれで良いと思える自信につながった。

【Lesson15】『My balance sheet- マイ・バランスシート -の完成』



■自分理解 -自分らしさ-

-人生コンパス- 【自分指針】 マイ・バランスシートの完成です。自分理解のレッスンを通して、【**本当の自分=自分らしさ**】へ導く土台づくりはできましたか？新たな気づき、発見、さまざまなことを体感して実感できたことと思います。

マイ・バランスとは自分の心と身体と環境から【**心地よい**】【**これがいい**】**と思える状態**をいいます。

このシートは、自分らしく生きるための指針ですそして創造の旅に迷ったときに活用する人生コンパスです。

次のレッスンでは導き、そして理解した自分の**”らしさ”を”育てる”**【**自分育成**】に入っていきます。

作成したマイ・バランスシート(自分指針)を自分育成レッスンでも振り返りとしてどんどん活用していきましょう。

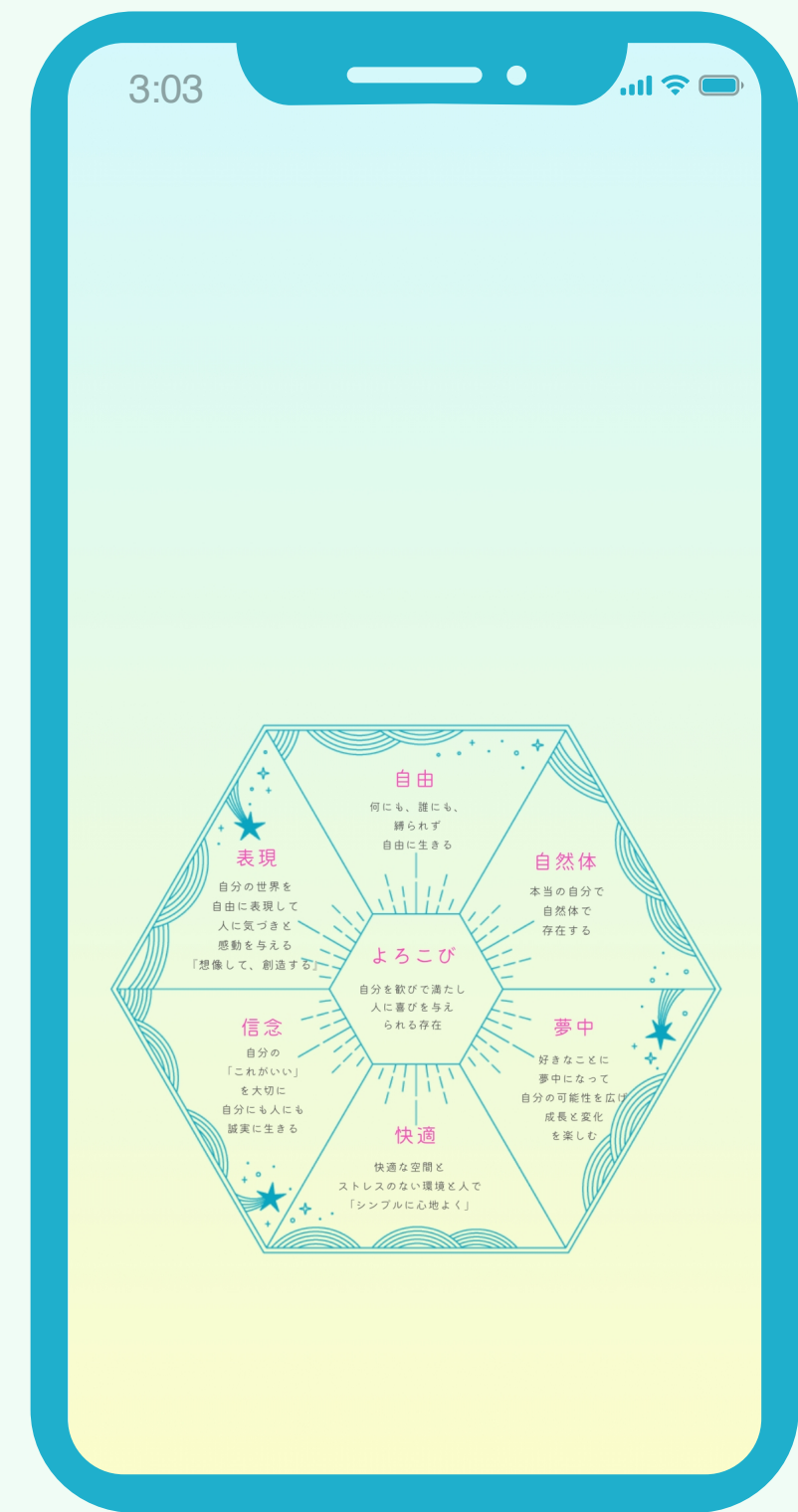
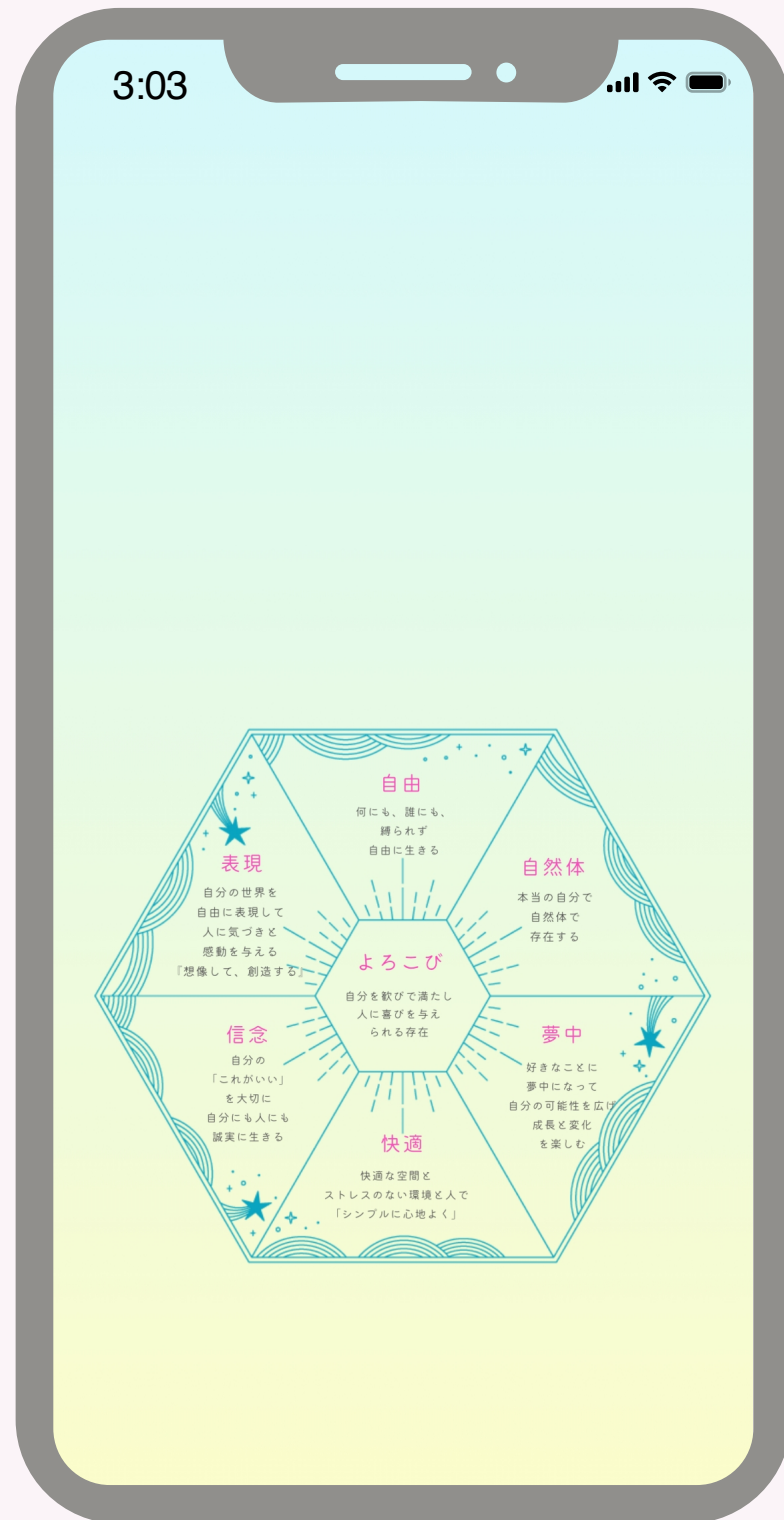
自分の「好き」そして「大切」を理解できた今ここから、**本当は「どうしたいのか？」「どうなりたいのか？」**

と内省をしながら、「本当の自分の人生を創造する旅」が始まります。新たな発見や気づきも起こることでしょう。

もしかするとこの指針が変化することもあるかも知れません。その時は軌道修正が起こる現象と捉えて、

その都度、新たに記入して自分土台を強めるために、フラットな感覚で更新していきましょう。

『My balance sheet- マイ・バランスシート-』待受プレゼント



★ご希望の方は、[大切なこと待受]とメッセージをお送りください