

■ あなたにとって「大切なもの・こと」を見直す

あなたにとって大切な人は誰ですか？

（親、子供、配偶者、恋人、友達、恩師、お客様、仲間…）

- ・
- ・
- ・

あなたは自分をどんな人だと思えますか？

- ・
- ・

あなたはどんな人でありたいと思えますか？

- ・
- ・

あなたが人生において大切にしているのはどんなことですか？

（誠実さ、達成、平和、健康、優しさ、裕福、プライド、など）

- ・
- ・
- ・

あなたが人生において遠ざけたいと思うのはどんなことですか？

（嘘、惨めさ、弱さ、孤独、敗北、裏切り、怒り、など）

- ・
- ・
- ・

もし何でも叶うとしたら、あなたが10年後に成し遂げたいと思うことはどんなことですか？

■ 人生を振り返ってみよう

10年前のあなたは、どんな状態でしたか？

（仕事、人間関係、趣味、健康状態、お金、日々の感情）

- ・
- ・
- ・

5年前のあなたは、どんな状態でしたか？

（仕事、人間関係、趣味、健康状態、お金、日々の感情）

- ・
- ・
- ・

現在のあなたは、どんな状態ですか？

（仕事、人間関係、趣味、健康状態、お金、日々の感情）

- ・
- ・
- ・

10年後のあなたは、どんな状態になると思いますか？

（仕事、人間関係、趣味、健康状態、お金、日々の感情）

- ・
- ・
- ・

■ 変えたいものを考えてみよう

今あなたが、自分の中で変えたいと思うことは何ですか？

（行動、習慣、考え方、性格、など）

- ・
- ・
- ・

今あなたが、思うように行っていないことは何ですか？

「もっとこうだったらいいのに、と思うことは何ですか？

- ・
- ・
- ・

あなたの何が、その現実を作っていますか？

（行動、習慣、考え方、性格、など）

- ・
- ・
- ・

この機会に決別する、「決別したいあなた」はどんなところですか？