

理想の人生を作る 方法

静かな場所でじっくり自分と向き合う環境を整えてから、
スタートして下さい。

手順 1 : やりたくないこと、なりたくないことをより具体的に書き出す

すべて書き出したら、このページを破るか燃やすか水に流すか、埋めるかして、処分しましょう。

手順 2 : 「自分にとっての理想の人生」とは何かを知る

- ① 自分にとって大切なこと、譲れない価値観を書き出しましょう。

手順 2 : 「自分にとっての理想の人生」とは何かを知る

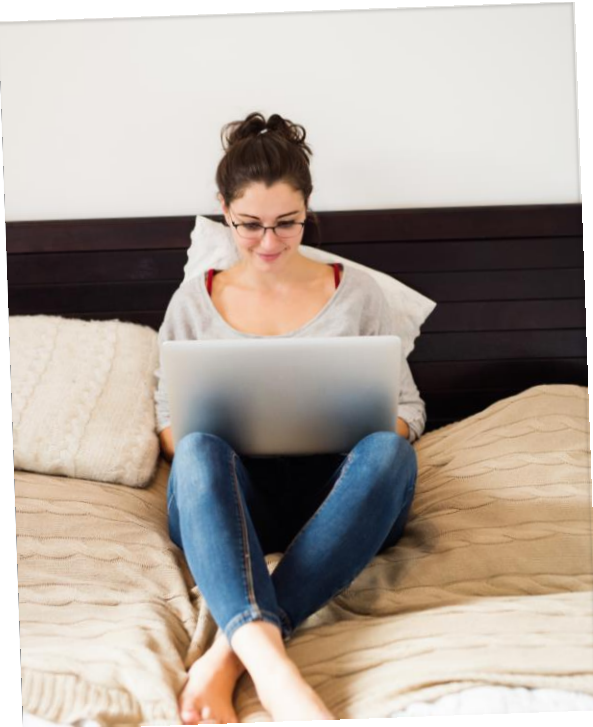
②自分は何をしてる時に楽しいと感じるかを書きましょう。

手順 2 : 「自分にとっての理想の人生」とは何かを知る

③自分の人生の目的はなんだろう？と考えて、思いつくものを書いてみましょう。（直感でOK）

手順 3 :理想の一日

- 朝起きてから夜眠りにつくまで、完璧な 1 日をおくるとしたら、どのような一日でしょうか？誰に会って、何を食べるでしょうか？そして、その部屋の温度は？可能な限り詳細まで具体的に書き出してみます。



手順4: やりたいことリストを書く

今度は、上記の二つを元に、「私は～したい」という文章でリストを書き出していきます。これは常に見れるように別のノートや手帳に書きましょう。

- ・私は～なことを感じたい
- ・私は～なものをもちたい
- ・私は～な人間になりたい
- ・私は～を達成したい

などなど、手順 1 ～ 3 のプロセスで見えてきた自分がやりたいことを、「私は～したい」という形でどんどん書き出していきます。

書き出せたら、それぞれのやりたいことを実行するために具体的な小さな行動にしていきます。

そして、

- ・いつ実行するのか
- ・実行に向けての小さなステップは何か
- ・達成するための長期間の習慣とは何か

まで具体的に言葉で書いてみましょう。

コラージュ

画像を入れて、
やりたいことを視覚的に
表現します。

雑誌の切り抜きを貼り
付けたり、絵を描いたり
しましょう。

年後の私

なりたい私の写真を貼り付け言語化しましょう。