



# 2021年振り返り &2022年プランニング2daysセミナー

# 振り返りセミナー



# イントロダクション

## ■このセミナーの目的

このセミナーの内容は目標設定の方法ではありません。  
確実に進むための方向性を見出すためのものです。

## ■このセミナーのゴール

振り返りセミナーでこの1年の振り返りをして、プランニングセミナーでより良い1年のプランニングをする。プランニングは計画であって目標設定ではありません。

## ■こんな方におすすめです

- ・前に前に！と進むことばかりで、後ろを振り返ることなどしたことがない人。
- ・これからの人生の進め方に迷いがある人。
- ・自分の人生の将来に不安がある人

## 00-1 目標設定はやめましょう

■ 未来から逆算するのではなく、現在から未来を作る。天井を作って可能性を閉じない。

■ 実際に目標設定をして、スケジュール通りにやって目標を達成したことが何回あるか？ 思い出してみてください。

→ その何回かで今でも役に立っているものはいくつありますか？

## 00-2 現実の決めり方

■現実には、「外（世間の流れ）の世界」と「内（自分自身）の世界」で決まる。

「外（世間の流れ）の世界」は、コントロールできない。

「内（自分自身）の世界」は、知ってそうで知らない。

- ・自分のことをどれだけ知っていますか？
- ・ブロックが同じ行動をさせる
- ・複雑なものは、目標によって達成されない。  
(例：今年中に結婚する)

## 00-3 反省はやめましょう

■振り返りは客観的に、第三者的に行う。

反省は。。。 1. 気分ではない  
2. 「ダメ」を前提にしている。

(参照)反省は、単純には、何らかの有用な知見を期待して、自分がしてきた行動や発言に関して振り返ること。  
一般的には、振り返ったあとそれについて何らかの評価を下すこと、  
あるいは自分の行動や言動の良くなかった点を意識しそれを改めようと心がけること。

# 01 学んだことは何ですか？

■この1年間で学んだことを振り返りましょう。

本、セミナー、人との会話、経験などから学んだことを復習しましょう。

■過去1年でインパクトが強かった学びを思い出しましょう。

感じたことや考えたことが強かった学びをあるだけ書き出しましょう。

→次ページワーク

## 1年間の学びの振り返りワーク

感じたこと・考えたことが強かった学び	大切に感じたのはどの部分か？	定着したことはあったか？	傾向を分析する



## 02 外（流れ）の世界を振り返る

- まずこの一年を思い出しましょう。
- 次のページの1年間のスケジュール表に、起こった出来事別に書いてみましょう。（例）健康・お金・時間・人間関係・仕事・学びなど
- インパクトの強かったものがいつ起こったか？

# Schedule

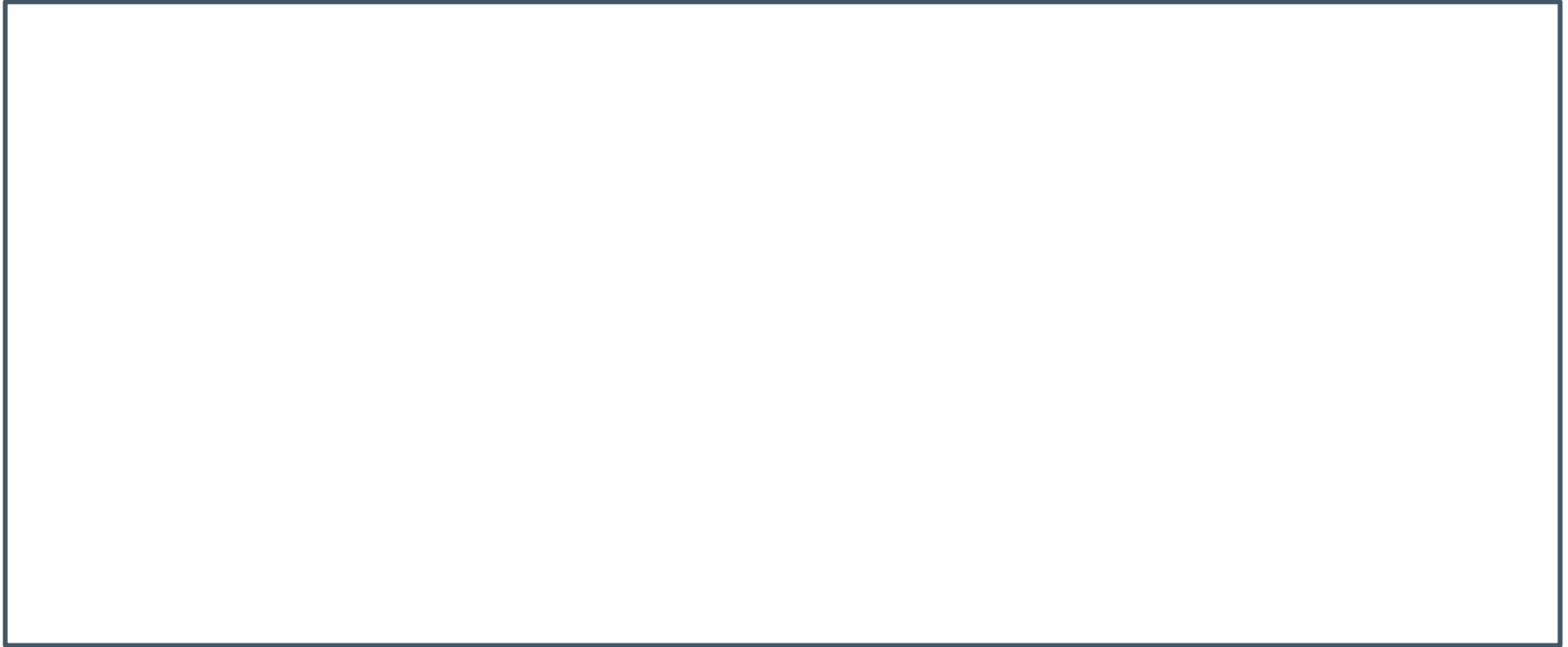
	<b>1</b> January	<b>2</b> February	<b>3</b> March	<b>4</b> April	<b>5</b> May	<b>6</b> June	<b>7</b> July	<b>8</b> August	<b>9</b> September	<b>10</b> October	<b>11</b> November	<b>12</b> December

## 1年間の変化を書き出しましょう

この1年で新しく学び身につけたこと	
パターンを克服したこと (ブロック対応)	
転機となった新しい人間関係 (何をもたらしたか)	
この1年で生まれた新しい流れ	
この1年で生まれた新しい成果	

# 自分の言葉で大きな流れや変化は何かを書き出す。

書き方は絵でも図でも何でも構いません。この1年どのような流れで自分が進んできたか？を書き出して下さい。

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for the user to write their response to the prompt above. The box is currently blank.

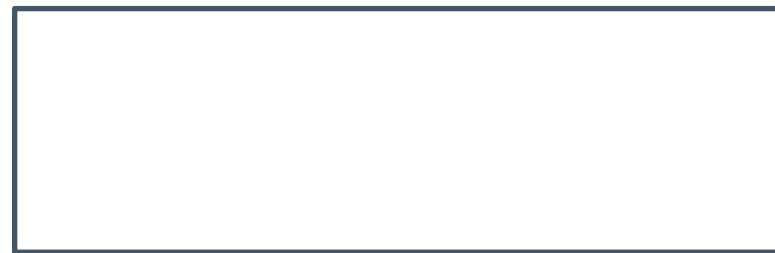
## 03-1 流れの要点を振り返る

### ■ 転機はいつあったか？

前年の転機

- ・ 月
- ・ 月
- ・ 月

—————> 次の転機はいつごろか？



次の転機までの期間のみ、短期のプラン設定を行う。  
「プラン設定」はプランニングセミナーでお話します。

## 03-2 予期せぬ成功を振り返る

### ■ 予期せぬ成功とは！？

自分では予想していなかったけども、結果としてうまく行ったこと」のことです。「なぜだか知らないけど」「自分の力じゃないのに」「偶然うまく」ということを思いだして書きだしてください。（大きな物事から順にどうぞ

- ・
- ・
- ・
- ・

これまで自分では意識していなかったけれども、実際にはどのような傾向や特徴のことが自分の身の回りに起こっていましたか？

## 03-3 大きく触れた感情を書き出す

■この1年で感情が大きく高まったことを思い出して書きだしてください。ポジティブかネガティブかは重要ではありません。

- 
- 
- 
- 
- 
-

## 03-3 大きく触れた感情を書き出す

- 感情が大きく動いたことで、気をつけるべきパターンやケースは何ですか？

- 自分軸で自分らしくあるために必要なことは何ですか？



# お疲れ様でした！

プランニングセミナーで  
次の年の方向性を定めていきましょう