

才能、魅力、個性が輝く
ありのままの自分を見つけよう！

潜在意識を探る30の質問

あなたはどのくらい
自分を知っていますか？

あなたはどのくらい、自分自身というものを意識して日々生活していますか？ 一番近い存在だからこそ、実は自分自身を知るための作業は意図的には滅多にしたいものです。このシートを使い、自分自身を深掘りしてみましょう。あなたは何を好み、何を大切にしているのでしょうか？ またどんなことが嫌いで、何をよしとしないのでしょうか？ さっそく調べてみましょう！



ワークの目的

- ✓ 普段意識していない自分の好みを明らかにする
- ✓ 自分が真に人生で欲しているものを理解する
- ✓ 自分の中の意思決定の優先順位を理解する
- ✓ 自分が好きなこと、嫌いなことを明らかにする
- ✓ 自分が望む人生を創造するための資料にする

自分の好きな色、嫌いな色は何ですか？ それらの色から、何をイメージしますか？

自分の好きな食べ物、嫌いな食べ物は何ですか？ それらにまつわるエピソードも書いてください。

人生で一番影響を受けた本は何ですか？ どんな部分に感動し、どんな部分に最も影響を受けたかも詳しく書いてください。

人生において叶った夢を書いてください。どうして叶えることが出来たか、その理由も書いてください。

人生において叶わなかった夢を書いてください。どうして叶えることが出来なかったのかも、分析して書いてみましょう。

今まで旅行で行った場所の中で、「ここなら住める」と思える場所はどこですか？なぜそう思うのかも含め、理由を書いてください。

今まで旅行で行った場所の中で、「ここには絶対住めない」と思った場所はどこですか？なぜそう思うのかも含め、理由を書いてください。

もしも生まれ変わるのであれば、トライしてみたいと思う職業は何ですか？なぜそう思うのかも含め書いてください。

誰かの人生（有名無名問わず）と自分の人生を交換できるとしたら、誰の人生と交換したいですか？なぜそう思うのかについても書いてください。

人間（交友）関係、家族関係、キャリア、健康、お金について、現時点でどれが一番大切に重きをおいていますか？その理由も書いてください。

人生の恩師について書いてください。それは誰で、どこで出会いましたか？ なぜその人を恩師だと思うのですか？

あなたの人生に大きなプラスの影響を与えた人物を教えてください。どんなプラスの影響を与えてくれたのですか？その理由も書いてください。

あなたの人生にマイナスの影響を与えた人物を教えてください。どんなマイナスの影響を与えられましたか？ その理由も書いてください。

人生で最も恥ずかしい、後悔していると思っている出来事は何ですか？できれば人生から消し去りたいくらいのことを書いてください。またその理由も書いてください。

あなたが人生で挑戦してきたことの中で、最も誇りに思っていることは何ですか？ その理由も書いてください。

理想的な休日、休暇を考えてみてください。どんな活動をしたいですか？なぜそう思うのですか？理由も含め書いてください。

もしもあと1年しか生きられないことが分かったら、何に挑戦してみたいですか？その理由も書いてください。

もしもあと一か月しか生きられないことが分かったら、何をして過ごしたいですか？その理由も書いてください。

もしもあと一週間しか生きられないことが分かったら、何をして過ごしたいですか？その理由も書いてください。

もしもあと1日しか生きられないことが分かったら、何をして過ごしたいですか？その理由も書いてください。

あなたのお父様についての質問です。いらっしゃらない方は想像で書いてください。彼からしてもらえなかったことで、本当はしてほしかったことを書いてください。

あなたのお母さまについての質問です。いらっしゃらない方は、想像で書いてください。彼女からしてもらえなかったことで、本当はしてほしかったことを書いてください。

他人からしてもらったことで、自分の人生が変わった出来事がありますか？その理由も含め書いてください。

あなたが誰かのためにしたことで、相手の人生を大きく変えたという自負があることはありますか？ その理由も書いてください。

何をしている時が一番幸せですか？ なぜそう思うのですか？その理由についても詳しく書いてください。

何をしている時が一番苦痛ですか？ なぜそう思うのですか？ その理由についても詳しく書いてください。

過去に諦めたことで、チャンスがあれば挑戦したいことはありますか？ なぜそう思うのかについても書いてください。

あなたの理想の仕事について詳しく書いてください。どんな職業ですか？ なぜその職業が理想なのですか？ その仕事をしている自分の姿を想像して書いてください。

ご結婚有無にかかわらず書いてください。理想の人生のパートナーはどんな人ですか？ その人の特徴を出来る限り詳しく書いてください。

なりたい「自分」の理想像を詳しく書いてください。どうしてそんな自分になりたいのですか？ 理由を細かく書いてください。