

# 人生を動かす 3つの実践ワーク

40代からのための パラダイムシフト思考×行動デザイン

～『考えて終わる人生』から『動きながら人生が変わる自分』へ～



SWIPE →

---

# WORK 1 | 脳内会話の観察と書き換え

## 目的

いつもと同じ思考パターン（例：本当にできるか？忙しいから無理…）を客観視し、意識的な行動選択に切り替える訓練です。ふっとよぎる感覚をつかむことが、脳内会話をつかむ糸口です。

あなたの頭の中の「デフォルトの言葉」は、行動を制限することが多いです。  
このワークは、その自動的な思考を「観察」し、行動に繋がる現実的な言葉に置き換えます。

### 1) 最近やろうとして止まったこと：

例：「ブログを書こうと思っても PCを前にして他のことをしてしまった」

### 2) その時の頭の中の言葉：

例：「時間がない…」「完璧にできないかも…」

### 3) 行動につながる言葉に書き換える：

例：「まず5分だけ手を動かしてみよう」  
「完璧ではなく、今のベストでOK」

# WORK 2 | 1週間のパワー・アクション・リスト

## 目的

忙しさの中でも「1つだけでも確実に変化を生む行動」を選び、行動の流れを作ることです。  
**意識的に動く、という行動パターンを習慣化する**ために、という意図をもって取り組んでください。

多くの人は「大きな目標」を掲げてしまい、スタートできずに時間だけが過ぎます。  
このワークは1日5分から10分の行動に焦点を当て、確実に前進感を得ることを狙います。  
研究でも、短時間で意味ある行動を設定することが習慣と変化を生む鍵だとされています。

日	5~10分の行動	気づき
記入例	5分だけ瞑想頭	頭がすっきりした
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

## ポイント

- 「完璧さ不要」
- 「続けることを主目的にする」
- 1週間後、自分の行動力のベースが整います

# WORK 3 | 価値 × 行動 マトリックス

## 目的

やりたいことと日常の忙しさを「価値」で整理、数値化し、本当に重視すべき行動が見える化するワークです。その日にやりたいこと、やるべきことのトップ3プラス自分がたいせつにしていることを書き出します。優先順位を意識してください。

多くの行動心理学の教えでも、価値観を明確にすると意思決定が劇的に早くなります。これは直感ではなく“価値基準の回路設計”です。

本日やりたいこと	重要度	実行意欲	本日の最終行動
例) ブログを書く	5	3	100文字書く
例) 読書をする	4	2	10分読む

頭の中で終わっていた「やりたいこと」が、今日から“実際に進み始めるプロジェクト”に変わります。

---

# さいごに

ワークは“きっかけ”ですが、  
人生を本当に変えていくのは、

- ✓ 定期的に立ち止まり
- ✓ 自分の内側と向き合い
- ✓ 軌道修正していく“環境”です。

私のセッションでは、瞑想・思考設計・行動設計を組み合わせながら、  
「ブレずに、自分の人生を生きる力」を育てていきます。

- ✓ もう自分を後回しにしない生き方をしたい
- ✓ 感覚だけでなく、現実も変えたい

そう思った方は、次の一歩として、相談セッションという選択肢があります。

相談セッションのお申込みはこちらのQRコードをお読み取り下さい。

