

ワークの進め方

ノートを一冊用意します。

答えを提出する必要はありません。

答えをノートに記入し終えたら、[3. 振り返り] へと進みます。

振り返りでは、カリン先生からの見解がもらえます。

**おれの財宝か？ 欲しけりゃくれてやるぜ・・・
探してみろ この世の全てをそこに置いてきた**

そう、まさにゴールド・ロジャーの気分です。
本当にこの世の全てを詰め込みました。

なぜこのワークをするのか？

それは、ようやく自分を知る時が来たから。

時間を取って、自分と向き合わなければ、

何も変わらないと思ったから。

あなたが自身がまだ何者なのかを知らないから。

もう同じ問題、悩み、痛みを繰り返したくはないですね？

自分について学ぶノートを1冊作ってみましょうか。

大丈夫、何でも試しにやってみて、

そこに新しい発見があり、人は成長する。

大丈夫、あなたのこれまでの人生は、何一つ間違っていない。

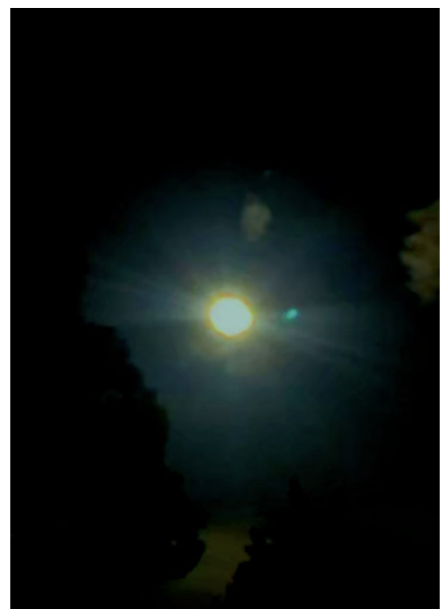
よく、頑張ってきましたね。それを誰が否定できるでしょうか。

全てが導きであり、全てが学びであり、全てがそれで良かった。

そしてここからあなたは本当の自分で生きていく。

大丈夫、あなたには、あなたがついてる。

強く、美しく、優しいあなた自身が。



一時限目

現状の理解。

自分自身を深く知る。

あなたはどこにいますか？

全 3 問

問 1：今あなたは誰のために美しくなろうとして
いますか？

- ①朝起きて鏡の中の自分を見た時に、まず何を思いますか？
- ②メイクをしますね。まず誰を思い浮かべますか？
- ③服を着替えます。なぜその服を選びますか？
- ④買い物に行きます。なぜその商品が欲しいのでしょうか？
その先にある何を手に入れたい？それが手に入るとどうなるの？

Hint: 素直に思ったことが全てです。

心が直感的に思ったことを全て書き出してください。

問2：今あなたの生活はうまく回っていますか？

学校、仕事と家庭、プライベートを、バランスよく過ごせていますか？

日々山積みのやることに飲まれて、ただただ時間が過ぎている、なんてことはありません？

今日のあなたの優先順位は何でしょうか？

上から3つ挙げて下さい。

Hint: 家族？恋人？友達？仕事？趣味？運動？食事？なんでも

問3：現在の心の状態は？

①喜怒哀楽で表すと？

②それはなぜ？

Hint: 素直に思ったことが全てです。

心が直感的に思ったことを全て書き出してください。