

「毎日がもっと元気に充実する方法」 エッセンス版

1) 今、心から実現したい望み/ 解決したい問題/ 変えたい行動・考え方・あり方は？

どんなことでも自由に思いを巡らせながら、ひとつに絞りましょう。

その願い/問題が実現/解決する可能性は？（0～100）

その願い/問題を実現/解決したい気持ちは？（0～100）

そのために自分の考え方や行動や環境を変えてもいい、という気持ちは？（0～100）

2) では、もし、その望みや気がかりに関することが、全てうまくいったとしたら、何がどうなっていますか？その最高の結果と気分を、自由に味わいましょう。

それを「将来のキーワード（ポジティブ）」として、1～4つ（単語か短文）にまとめます。

3) あなたの望みの実現や問題の解決に一步踏み出す時、どんな現実/障害/課題/できない理由（もしくはチャンス）が待っている？

それを「現状のキーワード（ネガティブ）」として、1～4つ（単語か短文）にまとめます。

2と3のエネルギーの強さ・大きさが比較できるように、それぞれを0～1000で数値化します。

4) 2に向かう時、3が起こるタイミングや場面で、どんな考え・行動・あり方が役立つ？

それを元に、「もし～なら～する」という行動計画を立てておきます。

「もしこういう現実（障害/課題/チャンス/状況）が、いついつ、どこどこで起きたら（起きてても、起きそうなら、起きそうでも）この行動や考え方をしよう。」

「2を実現している私（他人）なら、Xという状況で、どう考え、どう行動しているだろう？だから、Xという状況で、私は、Yと考える/Yをする。」