

無料レポートの購読ありがとうございます。

この無料レポートでは、あなたにあなたらしい人生を見つけていただくために、どんな考え方をし、どんな行動をしていけばそのヒントが得られるのかご紹介しながら、自分らしさの実現のために初めに気が付かなければならないことをいくつかお伝えしていきます。

考え方、つまりメンタルの受け止め方を意識して、できることから始めていくことが大事です。

1. まず、あなたらしい人生をイメージできますか？

漠然とでもいいのですが、自分はこんな生き方が自分らしい・・・と思う、というようなこと。

たいていはこれがむづかしい。これができないので模索しているというのが実情なのではないでしょうか。できないからと言って誰から責められるわけでもないで、つい時間の過行くままに過ごしているということになってしまうのでしょうか。

人生の短さ、今という時間の大切さ、これが意識できるとその思いは強くなっていきます。その人の年齢に関係なく、今という一度しかない時間を自分らしく生きる、それが人生だと言い切っていいと思います。なぜか？ 極端な言い方をすれば、1時間後、明日生きている保証はないからです。明日があると思うから、つまらない時間を過ごしてしまうといってもいいのでしょうか。人は弱い存在です。

でも、メンタルの捉え方をきちっと自分で持っている、つまり意識していると、そこから自分らしく生きる意味が見えてくると思いませんか。

2. 自分らしさのために、自分の価値はどこにあるのか？

ここに気が付く必要があります。

人はみな違って、あたりまえ、という言葉もありますが、その通りみな違うんです。

でもその事実から、あなたは自分の価値をどうとらえますか？

ここでは、まず自分の唯一の価値に気が付くことです。



それをあなたなりに書き綴ってみましょう。

(あなたが思う自分の価値とは何ですか？ あなたの性格でもいいですよ)

3. あなたの価値に気が付くために必要なこと。

あなたの価値に気がつくためには、考え方や姿勢が大事です。

そのために必要なことは、習慣で身につけていきましょう。

- ① 嘘をつかないこと。
- ② 自分自身に正直に向き合うこと。
- ③ いつも考える癖をつけること。
- ④ 潜在意識の存在を知ること。



それぞれの理由を自分なりに考えたうえで、改めて自分の価値がなんなのかを考えてみてください。(書いてみましょう。)

(① ～④の理由を考えてみましょう)

あなたがここに居る理由を考えてみてください。

4. 人生の責任は誰？

この問いかけも、解答は明らかですがその意味をじっくり考えないと、自分の価値に気づくことが難しいかもしれません。

これまでそんな当たり前のことを、じっくり考えたことがないでしょう。だから考えるんです。

この問いかけの先には、あなたの解答があります。



あなたの人生の責任は誰？——>○○ ——>あなたができることは？

(あなたができないと思っていることは何ですか？ それを書いてみましょう)

5. 何のために生きる？

あなたには将来の目標や夢があるはずです。その先には何のために生きる？という漠然とでもその解答は見えてくるはずです。別にこれがなくっても構いませんが、あなたらしく生きるためには、これは持っておいた方がいろんな選択の機会に、後押しをしてくれます。

(わかりやすくするために誰のために生きていくのかを、考えてみてください)



6. 結局、あなたの価値はどこにある？

これまでのいろんな問いかけの中から、あなたの価値が確認できるのではありませんか。

(あなたができることの中に、あるはずですよ。とにかく書いてみましょう)



7. 本当にやりたいことを見つける。

あなたの価値と、本当にやりたいことというのは、全く無関係ではありません。

あなたの価値に関係なく、やりたいことを見つけてやって構わないのです。

でも、あなたの価値と、あなたがやりたいことが結びつくことで、本当にあなたの価値を高めて、あなたの人生に大きく活かして、本当のあなたらしい人生にすることができるのです。

本当にやりたいことは、過去のいろんな経験、人に感謝されたことなどを思いだし、書き出してみてください。

その中に必ずヒントがあります。

経験が少ない人は、これからでも何でもやってみようという考え方にシフトしていくと、見つけることができます。

(人から感謝されたことや、ワクワクしたことを思い出してください。)



8. 知の呪縛から抜け出し、専門家へ

あなたのさらなる飛躍へのヒント

あなたの独自の価値が認識で来たら、あなたのやりたいことを見つけ、あなたの独自のスキルとして磨いていけばいいのです。

ここではあなたが持っている独自の経験を、スキルやサービスにしていくヒントを提供します。

(あなたができること、したいことは何ですか？何でも書いてみましょう)

以上が、あなたらしく一步を踏み出す考え方のヒント（一部）です。
日ごろそのようなことを全く意識しなかった人でも、意識して習慣化することで自分らしく生きる手掛かりにできると思います。



（あなたの価値から、あなたらしく生きていくにはどうするか？ あなたなりの発見とそこから見えてくるあなたらしさを書いて、表現してみましょう。）

なお、この内容は販売している e-Book（自分の価値のを見つけ方、高め方）で詳しく、あなたをコーチングします。
また、セミナーも実施しております。
メールアドレスの登録の方には、そのような情報をお伝えします。

ご興味のあるかたは、一度メールか電話でお問い合わせください。

問合せ先：ファーム・アイ（代表）富田 正昭

メールアドレス：tomita@farm-i.jp

電話番号：090-9606-1664