

1. 大切な時間、空間、モノ、こと、ひと…めいっぱい思い浮かべてみましょう♪

周りの言葉を読んで浮かんでくることを書いてみてください。
 抽象的なイメージワードでもかまいません。
 全てに答える必要はありませんし、質問にないことを広げてもOKです。

テンションが上がるのは…
 嬉しそう！と言われるのはどんな時？

楽しいなあと思うのはどんな時間？

誰といると自然体でいられる？

どんな人と言われたい？

最上のほめ言葉は？

なくなると困るのは…

どんな場所でリラックスしたい？

火事になったら持ち出すモノは？
 ※お金、通帳、防災グッズ以外に

気分がいい空間は？

あなたのこだわりは？と聞かれたら…

感動を覚えるのは…

シアワセだなあと思う瞬間は？

モチベーションが上がるのは…

愛おしいと思うのは…

やりたくても出来ていないことは…

ありがたいと思うのは…

これからチャレンジしたいことは？

こんな時間を増やしたい！
 こんな空間で過ごしたい！
 こんな人間(家族)関係が素敵！
 こんなモノに囲まれたい！
 …が見えてきましたか？

2. 私がより私らしく生きるために今の私の暮らしのゴールをシンプルに表現してみましょう♪