

あなたの“やりたいこと”を見つけ、 眠れないほど楽しい毎日を 明日からスタートさせる方法

佐々木 浩一

2012年12月15日

3回のセミナーをきっかけにあなたが得る2つのもの

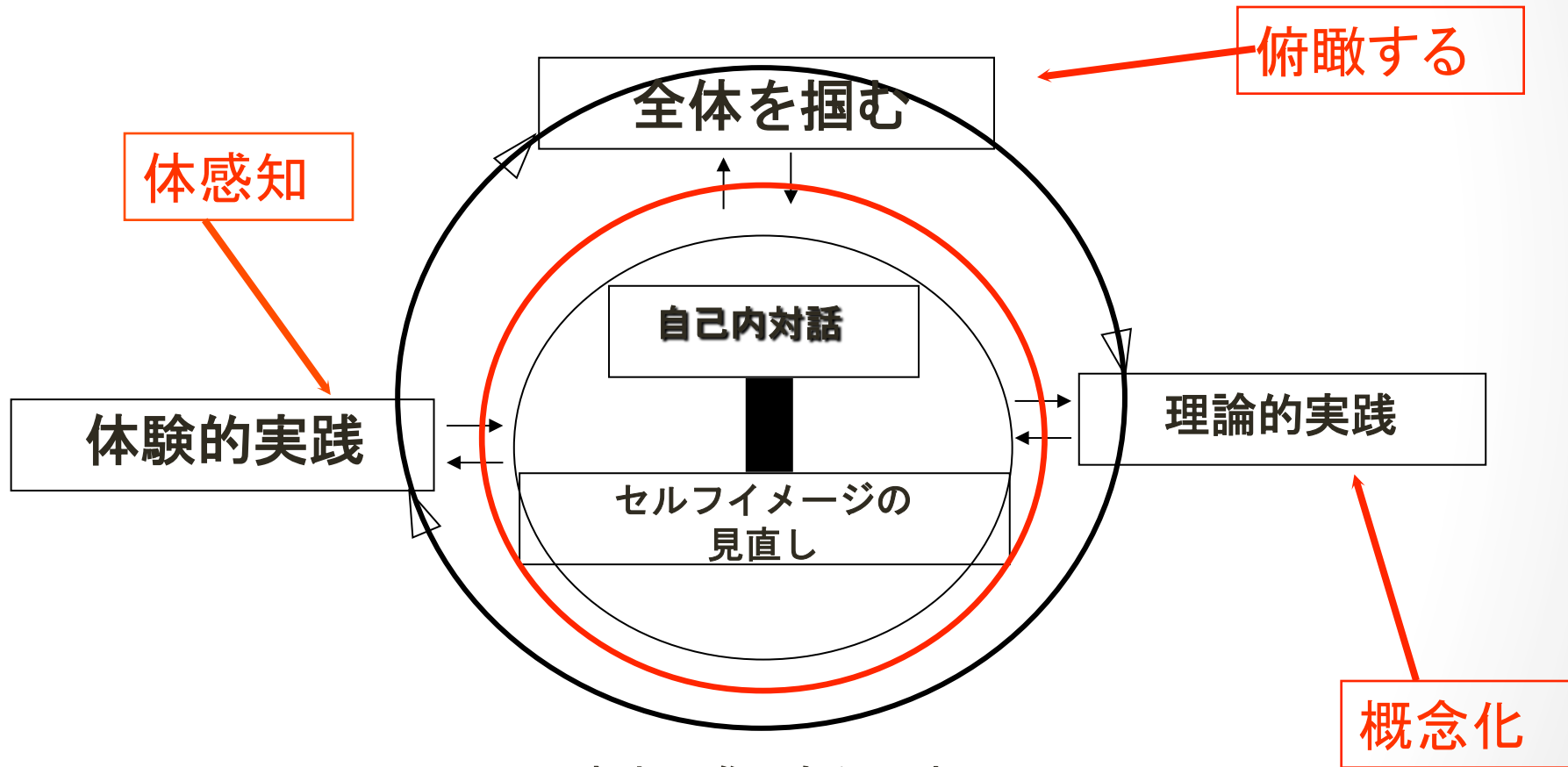
1. 自分で自分の人生を望んだものに変える力を、あなたが持っているということに「気づく」こと
2. セミナー後、具体的に何をすれば変わるのか

セミナー 1 のアジェンダ

1. 基礎中の基礎
2. 「失われた 3 つの要素」
3. 「自分を知る」ことがすべての始まり
4. 「自分を知る」ためのツール
5. ワーク（実際にやってみよう）
6. 自分の「やりたいこと」を見つける
7. エクササイズ

基礎中の基礎 1

- 視点（見通しが良いか悪いかだけがパフォーマンスを決める）



意識の進化もたらず
自己の進化プロセス。

基礎中の基礎 2

【自己創造の6ステップ】

1. よい見本から正しい知識を身につけ理想の自分を思い描けるようになる。(モデリング)
2. 今の自分の現状を正確に知ることで、理想の自分からはかけ離れていることを認識する。(現状把握)
3. なぜ自分は今の習慣を変えたいと思うのかを明確にする。(内発的動機の獲得)
4. 理想の状態に向けた「はじめの一步」は、「何を」「いつ」「どのように」やることなのかを見つけ出す。(突破口の発見)
5. 決断し、やる。
6. 自分にあったやり方を獲得するまで、そして目標を達成するまで、**Try&Error**を繰り返しながら、毎回、決断をし直しやり続ける。(学習と獲得、達成)

失われた3つの要素

- 成功の「伝え手」が置き忘れたものが3つある

1

2

3

「失われた3つの要素」 1つ目

なぜ“How to”を求めると迷路に迷い込むのか？

(その1)

「失われた3つの要素」 1つ目

なぜ“How to”を求めると迷路に迷い込むのか？

(その2)

「失われた3つの要素」 1つ目

- では、どうすればよいのか？

夢リスト

- お金と時間に一切の制限がないとしたら、あなたは何が欲しいですか？誰と、どこで、どんな生活がしたいですか？どんな自分になりたいですか？何をしたいですか？

「自分を知る」ことがすべての始まり

- なぜ「自分を知る」ことが重要か？

「自分を知る」ことがすべての始まり

「自分を知る」とどうなるのか？

「自分を知る」ことがすべての始まり

どうやって自分を知れば良いのか？

「自分を知る」ためのツール

自分を知るツールの紹介

ワーク（実際にやってみよう）

自分の「やりたいこと」を見つける

- 宝の在処のヒントは？

自分の「やりたいこと」を見つける

エクササイズ1

自分の「やりたいこと」を見つける

エクササイズ2

今、自分に「できる事」にフォーカスする

エクササイズ3