

Self question

パラボ

目次

- ・はじめに……………3p
- ・最初にしたいこと……………4p
- ・自分を知るための質問……………5p
- ・ブログの目的を知るための質問……………8p

はじめに

この「SelfQuestion」は、自分を知るための質問集です。

始めから終わりまで、質問に順番に答えていっても良いですし、漠然と眺めているだけでも構いません。

漠然と眺めるだけでも、今の自分に必要な「質問」を潜在意識が拾ってくれます。なかには何度も出てくる質問もあります。

大切なのは、こうした質問に答える「自分会議」を定期的に関くことです。最初は月に1度、1時間でも構いません。

他の誰のためでもなく、自分自身のために「自分会議」を開いてみてください。

最初にしたいこと

- ・次のページをめくる前に、まずはスケジュール帳を開いて、3 ヶ月先までの「自分会議」の日時を決めてみてください。
- ・日時だけでなく、「自分会議」を開く、場所も決めましょう。
できれば、自宅ではなく、落ち着いた気分になれる場所をおすすめします。
- ・他の誰かと会議を開くのと同じように、自分自身と会議を開きます。
それが「自分会議」です。
会議の相手に気遣うように、自分にも気を遣ってみてください。

スケジュール帳に、自分会議の日程を入れたら、次のページに進んでください。

自分を知るための質問

下記を参考に、自問自答してみてください。

- ・あなたは、どんな人だと思われたいですか？
- ・今、あなたがもっとも認められたいのは誰ですか？
- ・あなたが優越感を感じていることは何ですか？
- ・あなたがあきらめたくないことは何ですか？
- ・これまでの人生でもっとも後悔していることは何ですか？
- ・あなたが嫉妬しているのは、誰ですか？
- ・その人のどんなところに、嫉妬しているのですか？

- ・あなたが、満たされていないと感じていることは何ですか？
- ・あなたにとって、最優先すべき大切なことは何ですか？
- ・あなたは、どんな人だと思われたいですか？
- ・実際のあなたは、どんな人ですか？
- ・これまでの人生に、どれくらい満足していますか？
- ・今は、あなたの人生の中で、どんな意味を持つと思いますか？
- ・この人生で、本当に実現したいことは、何ですか？
- ・この人生で、本当に欲しいものは、何ですか？

- ・本当に実現したいこと、欲しいものを手に入れるためには、
どんな代償を払う必要があると思いますか？
- ・その代償を払うことは、できますか？
- ・どんなことに頑張れますか？
- ・どんな人のために頑張れますか？
- ・どうして、そう思うのですか？
- ・これからの人生は、何を大切にし、どのようにしていきますか？
- ・あなたが、人生から求められていることは、何だと思いますか？
- ・誰と、どんなふうに人生の最期を迎えたいですか？

ブログの目的を知るための質問

下記を参考に、自問自答してみてください。

- ・ブログを通して、実現したいことは何ですか？
- ・ブログをやることで、どんな人だと思われたいですか？
- ・どんなことが書いてあれば、そう思われますか？
- ・どんな人に、ブログを読んでもらいたいですか？
- ・どんなことが書いてあれば、その人たちは喜んでくれますか？
- ・読者さんやお客さんは、敵ですか？
- ・読者さんやお客さんは、仲間ですか？

- ・ブログを通して、実現したいことは何ですか？
- ・それが実現したとき、あなたはどんなふうになっていますか？
- ・あなたにとって、ブログは何をするためのツールですか？
- ・ブログをやることで、何を得たいですか？
- ・ブログをやることで、何を得られると思いますか？