

年 月 日

名前

自分らしい人生を選んでいくための7つのステップ
～問題解決のルートを見つけられるようになる為のレッスン～

| | |
|---|--|
| 1 | 自分にとって幸せな人生とはどんな人生でしょう、どんな状態でしょう？ |
| | |
| 2 | 1の状態を目指すにあたり、現在悩んだり困っていることはありますか？ |
| | |
| 3 | 悩んだり困ったりしていることにはどんな理由や原因があると思いますか？ |
| | |
| 4 | 3の理由や原因は、本当に客観的な事実でしょうか？それとも主観でしょうか？ |
| | |
| 5 | 自分にとって人生でうまくいっている(うまくいった)ことはどんなことでしたか？ |
| | |
| 6 | どうしてうまくいっている(いった)のだと思いますか？ |
| | |
| 7 | 今すぐに出来る行動はなんですか？ |
| | |