

Mindful Shift

Self-Discovery Workbook

Know Yourself
Better



Mindful Shift

はじめに

初めまして。

コーチングサービス「Mindful Shift」シニアコンサルタントのこみーです。

本書をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。

今これを手に取っている人の中には、「なんで生きているかわからないな…」
だったり「今後の人生どうしよう」といった漠然とした不安を抱えている人も
いるんじゃないでしょうか。

私もこのコーチングサービスを始める前は、自分の取柄を忘れていて、周りの
目ばかり気にし、本当に人生の中でやりたいことが何かわからず生きていまし
た。起業話で騙され、人生のどん底にいたときは、被害妄想ばかり…。

Know Yourself Better

自分が本来やりたい仕事は、出世もしない大企業にすがりつくことなく、
リカレントスクールで学び気が付いた、「教育」を通して大切な人に「貢献」する
ことでした。

驕るとか、無理やりポジティブになる必要はないんです。

疲れているのなら、その状態の自分もまるっと含めて自分なんだと、
大切に受け止めてあげてください。

このワークブックをこなしていく上でわからないことがあれば、

いつでもYouTubeのコメントやLINEにメッセージください。

感想をいただけると大変うれしく思います。

今後のあなたの人生に少しでも役に立ちますように。

Mindful Shift

目次

<u>はじめに</u>	<u>1</u>
<u>目次</u>	<u>2</u>
<u>事前ワークに取り組む前に...</u>	<u>3</u>
<u>事前ワーク① あなた自身のこと</u>	<u>4</u>
<u>事前ワーク② あなたの在り方について</u>	<u>5</u>
<u>価値観リスト 人生の軸となる価値観</u>	<u>6-7</u>
<u>価値観リスト 弱点、強み、優先順位の発見</u>	<u>8-9</u>
<u>さいごに</u>	<u>10</u>

Know Yourself
Better



事前ワークに取り組む前に...

事前ワークをお見せする前に、皆さんに必ず
守っていただきたいことが2つあります。

1. 各設問に対して紙に手書きで書き出す(推奨)
2. 正直に書く

このワーク用にプリントアウトするか、
ノートに書き出すことをおすすめします。

DLしたデータでスマホに書き出したりしても良いですが、手
書きで書くことによって脳が刺激される部分が変わりタイピ
ング、フリックよりも手書きの方が、
じっくり思い出を深く振り返ることが可能です。

そして
この事前ワークは提出して頂く必要はありません。
他人に見せるものではありませんので
正直に、感じたままに書き出してください。

また、このワークには『終わり』はありません。
時間の許す限り取り組んでみてください。

一夜漬けで完成させるのではなく、
オススメは毎日各問いを見直し
問の答えを追加していく方法です。

中には答えが出てこない設問もあるかもしれません。

そんな時も『分からない』といって
何も書かないのではなく
分からないなりに思いつくことを書いてみてください。

このワークの目的は、皆さんに
【本当の自分を思い出し】
そして
【大きな成果を得て頂く】 ことにあります。

必ず正直に書いてください。

事前ワーク① あなた自身のこと

Q1. あなたの人生で最も誇れる瞬間・経験は何ですか？
3つ以上挙げてください。

Q2. あなたの人生で最も辛いと感じた経験は何ですか？
3つ以上挙げてください。

Q3. あなたは何をしているときに、時間を忘れるほど没頭しますか？
3つ以上挙げてください。

Q4. 幼少期の自分が大切にしていたことは何ですか？
理由もあわせてお答えください。

Q5. あなたは自分をどんな人だと思っていますか？
何故そう思っているのか理由もあわせて3つ以上挙げてください。

Q6. あなたの人生があと1年しかなかったら、何をしますか？

Q7. あなたの長所を3つ以上挙げてください。

Q8. あなたの理想の人物は誰ですか？
また、その人のどんなところに憧れますか？
思いつく限り書き出してください。

Q9. マイフルの目標設定ができる最初の無料セッションで
得たい成果、解決したい課題は何ですか？

Q10. Q9の成果を得る為に何を決断していますか？

事前ワーク② あなたの在り方について

今のあなたに当てはまる項目に✓を入れてください。

☐ 自分は本当に恵まれていると思う	☐ これまでの人生に一切の悔いがない
☐ 自分は他人の意見を尊重できる	☐ 自分の考えを押し付けすぎることはない
☐ どんな状況でも感謝の気持ちを忘れない	☐ 自分の幸せより他人の幸福を優先しすぎることはない
☐ 自分が正しいと思ったことは貫く	☐ 目的のためなら手段を選ばない
☐ 他人の成功を素直に喜べる	☐ 他人を批判したり責めすぎることはない
☐ 自分の強みを理解している	☐ 自分の弱さを受け入れられる
☐ 自分の成長に投資することを惜しまない	☐ 自分の時間を無駄にしないよう意識している
☐ 他人の長所を見つけるのが得意だ	☐ 短所ばかりに目がいてしまうことはない
☐ どんな環境でも学び続ける姿勢がある	☐ 失敗を怖がらずに挑戦できる
☐ 自分の人生には明確な目的がある	☐ 目標に向かって行動することができる
☐ 自分の感情をコントロールできる	☐ 怒りや不安に支配されすぎることはない
☐ 他人の期待よりも自分の価値観を大切にする	☐ 周囲の目を気にしすぎることはない
☐ 自分のやりたいことを明確に持っている	☐ 何がしたいのかわからなくなることはない
☐ 人生の大切な瞬間を大事にできる	☐ 時間を有意義に使っている自信がある
☐ ほとんどいつも言い訳をせずに行動できる	☐ 自分のミスを素直に認められる
☐ 他人の幸せを心から願える	☐ 嫉妬や妬みの感情に振り回されない
☐ 誰に対しても誠実に接する	☐ 裏表のある態度をとることはない
☐ 物事の良い面を見る習慣がある	☐ すぐに悲観的にならないよう意識している
☐ 自分の信念を持って生きている	☐ 流されるままに生きることはない
☐ 自分の行動には常に責任を持っている	☐ 他人のせいにすることはほとんどない
☐ 過去より未来に目を向けている	☐ 過去の後悔に縛られすぎることはない
☐ お金よりも大切なものを知っている	☐ 価値観をお金に左右されすぎることはない
☐ 自分の言葉に重みを持たせる努力をしている	☐ 嘘やごまかしを使うことはほとんどない
☐ 他人の意見を受け入れながらも自分を持っている	☐ 迎合(他人に流されること)しすぎることはない
☐ 自分の人生に満足している	☐ 人生に対して不満ばかり感じることはない
☐ 身近な人を大切にしている	☐ 家族や友人との関係をおろそかにすることはない
☐ 人との出会いを大切にしている	☐ 誰とでも分け隔てなく接することができる
☐ 直感を大事にすることができる	☐ 物事を深く考えすぎるあまり動けなくなることはない
☐ 「今」に集中して生きている	☐ 過去や未来ばかり気にしてしまうことはない

チェックが付かなかったところは今後目標を達成する上で課題となる項目です。
チェックがつかなかった中で、目標達成の妨げとなる項目と具体的な内容を3つあげてください。

価値観リスト 人生の軸となる価値観

【目的】 自分にとって「本当に大切な価値観」を見つける

人生の軸となる価値観を明確にする

リスト①

家族	健康
自由・責任	刺激・挑戦
自己成長・努力	貢献・慈悲
誠実	リーダーシップ
人間関係	経済力
楽しさ・ワクワク	愛
知識	地位・影響力
自己表現・創造性	勝利・達成感

Q1.「自分が大切だと思う価値観」を 上記リストから10個 選びましょう。

Q2.選んだ10個の価値観の中から、さらに 5つ に絞ってください。

Q3.それぞれの価値観について、「なぜこれが大切なのか？」 を書き出してください。

価値観	なぜ大切なのか？

価値観リスト 人生の軸となる価値観

Q4.自分の価値観を「どのように日常生活や仕事に活かせるか？」を考え
ましょう。

価値観	具体的な行動

価値観リスト 弱点、強み、優先順位の発見

【目的】

自分の価値観の「強弱」や「優先順位」を明確にする
価値観をもとに人生の方向性を考える

Q1. 以下の項目の中から、あなたが人生で大事だと思う要素を
5～7個 選んでください。

リスト②

家族	健康
仕事・キャリア	自己成長・努力
財産・お金	人間関係
趣味・楽しみ	社会貢献
自由・責任	精神的な充実

Q2. 選んだ要素を 最も重要なものから順番に並べてください。

順位	人生の重要な要素
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Q3.それぞれの要素について、「現在の満足度」を 1～10点 で評価してください。

順位	現在の満足度（1～10点）
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

価値観リスト 弱点、強み、優先順位の発見

Q4.満足度が低いものについて、どのように改善できるか考えましょう。
満点のものは、空欄でも構いません。もし出てくるようなら、書き出してみましょう。

順位	改善のための具体的な行動
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Q5.あなたの理想の人生を歩むために一人でできることはなんですか？
逆に、一人じゃできないことはなんですか？

Mindful Shift

さいごに

ワーク、大変お疲れ様でした。たった6枚なのに、思ったより時間がかかりませんでしたか？一時間で終わらせた人もいれば、もしかしたら考えることが多く一か月かけて終えた人もいるかもしれませんね。

いかがでしたか？

新しい自分を発見できた人も、

「もう少し深ぼっていきたい」と思う人もいるかと思います。

このワークブックはここで終わりましたが、大切なのはこれからです。これから続くあなたの人生にこの発見をどう活かすかを考えてみてください。

「自分だけでは今までどうにもならなかった」

「成果は出ているのに、次どうしたらいいかわからない」

という方でも

私たちとのセッションが

あなたの人生を成功させるたった一度のチャンスかもしれません。

Know Yourself
Better

もしこのワークブックを終えて、「もう少し具体的なことを知りたい」
そう感じる方は、ぜひ勇気を出して無料セッションを受けてみてください。

変わるなら今です。知識は腐りません。

時間を複利にして、目標達成の技術を学んでみてください。

私たちは、「やりきる」と決意したあなたの人生の成功を
全力でサポートします。

それでは、無料セッションでお待ちしていますね！
またすぐ会いましょう。

「Mindful Shift」
シニアコンサルタント 小湊由貴&スタッフ一同