

自身に変化を起こす為のワーク

STEP2 信じ込みを作った1次体験を探る

STEP2のワークを行う前にSTEP1のワークをやってみて下さい。それを踏まえて、以下の質問に回答して下さい。。

Q1:STEP1のQ6の回答を見直してみてください。

あなた自身が「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

※この質問の答えを探しにいくと、一見全く「無関係」と思うような体験が思い起こされる事があります。その場合は気にせず、頭に思い浮かんだ体験を書いて下さい。

※回答は何個書いても構いません。

※実際にこのワークを行う際、「タイムライン」として自分の前が未来、後ろが過去であるというイメージをして、ゆっくり後ろに下がりながら過去に遡っていくと思いだしやすくなります。

- 社会人になって以降、「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

- 社会人になる前の学生の時(大学や専門学校等)に「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

- 高校生の時に「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

- 中学生の時に「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

- 小学校(高学年)の時に「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

- 小学校(低学年)の時に「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

- 小学校に入学する前、「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じるような体験はどういった体験がありましたか？

Q2: Q1の質問の答えを思い返してみて、一番最初に「やっぱり自分はそういう人、そういう存在だ」と感じたのはいつでしたか？

これらの質問は自身の信じ込みを作った1次体験を探る為のワークになります。1次体験を見つけやすくする為に、現在から少しずつ過去に遡ってどのような体験があったのか？を探っています。まず望む変化を作る為の最初のステップです。次のステップではあなたが答えた内容からどのような思考パターンがあるか？あなたの脳の中ではどうしているのか？を解説していきます。

このワークは後のステップでも使用しますのでご自身で保管しておいて下さい。