

## ウォームアップエクササイズ

どうしても自分の夢や才能が叶えられないとしたら…  
あなたは どう 思っ て し ま い そ う で す か ？

◎

◎

◎

## Step 1：才能についてのネガティブな出来事を洗い出す

Q1. 才能や得意分野で上手くいかなかったり叶えられなかったことはありますか？  
上手くいかなかったことでどんな信じ込みが発生しましたか？

◎1 ご自身の才能について

◎2 母親の才能について

◎3 父親の才能について

## Step 2：その上手いかなかったことから何を学ぶ必要があったのか？

Q2. Q1で洗い出した才能についてのネガティブな出来事は何を学ぶために必要だったのでしょうか？

◎1 自分自身の才能について

◎2 母親の才能について

◎3 父親の才能について

### Step 3：自分や両親の気づきや学びをこれからの才能に活かすには

Q3. Q2で得た気づきや学びから今現在やっていることやこれからやりたいことを結びつけるとどのような表現になりますか？

ビジネス、恋愛・結婚、人間関係、趣味どの分野でも構いません。どれか一つあげてみてください。できるかどうかは関係ありません。

◎やりたいこと

例) 今まで趣味にしていた〇〇をビジネスとして世の中に広げていきたい

◎過去の出来事の気づきや学びを活かしたらどのような表現になりますか？

・自分自身は〇〇ですという表現にすると

例) 私は趣味の〇〇の楽しさを世の中に伝えていく人です。

・信念や価値観にすると

例) 私は自分で決めたことは必ず実現させていきます。〇〇を広く伝えていきます。

・才能や技術、自分の可能性などについて

例)世の中の人に関心を示してくれるだけの才能は十分にあります。やり方としては△△をやります。

・どのように行動していきますか？

例)ビジネスとして広げていくために△△を具体的にやっていきます。

・どのような環境を作っていきますか？

例)家族や人脈、場所など順番に揃えていきます