

さとこさんの理想を「現実にする」ための基礎づくり ブレインダンピング

全部完璧に答えようとしなくて大丈夫です。
提出は不要ですので、本音で書き出してください。

「正しさ」よりも「正直さ」、「できたかどうか」よりも「しっかり本音に向き合っているか」が大事です。

1. 「今日1日、自分の意思で選んだことと、仕方なくやったことは？」
2. 「本当はやりたくないのに、何となくやっていることは？」
3. 「時間があったらやりたいと思っていることを、5つ書き出す」
4. 「『疲れた』『忙しい』と思った直後、何をしていた？」
5. 「今の生活のままだと、3年後どうなっていそう？」
6. 「最近、自分の時間を奪っていると感じるもの・人・習慣は？」
7. 「やらなきゃいけないと思っているけど、実際はやっていないことは？」
8. 「一番“安心できる時間”と“一番ソワソワする時間”は、いつ？なぜ？」
9. 「『本当はこんなふうに過ごしたい』と思っている理想の1日を書いてみて」
10. 「この1週間、私が一番多く使った“言い訳”はなに？」

【ステップ1：1日1テーマのダンピング】（10分以内でOK）

前述の10テーマから、1日1つずつ自由に選んで書き出しましょう。

✨毎日最後にこう締めくくってください。

「この問いに向き合えた自分、えらいぞ」

【ステップ2：週1回の“やさしい”振り返り】（週末に必ず）

1. 今週、自分が向き合えた問いはどれ？（1つでもOK）
2. そこから気づいたこと・感じたことは？
3. 「これはちょっと変えてみようかな」と思ったことがあればメモ
4. 自分にかけてあげたい言葉は？
5. 来週も1回でもいいから、このワークをやってみたいと思う？（はい／いいえ／わからない）

ここでも評価しないことが大事。「できたか・正しいか」よりも、「逃げずに向き合ったこと」に注目してあげてください。

【補足】

続けられなかった日があってもOK。

ただし、「忘れてたけど、今日また思い出せたことが変化の兆し」と自分に向かってアフターメーションしてあげてください。

自分がこれらに「関わろうとする姿勢」が、本当の意味で「自分をどれだけ愛しているか」につながります。