

大切なルール

①どんな答えでもOK！

②答えが出なくてもOK！

③「本当に？」と疑ってみる

「売れる“個性と経験”で幸せ起業プログラム」

『自問自考式・しつもんまんだらシート™』

年 月 日

4 しつもん：（質問1.2.の）それぞれの出来事は、
今年、どのように活かせますか？

こたえ：

5 しつもん：今年、どんな1年にしたいですか？
一言でいうと？漢字一字でいうと？

こたえ：

6 しつもん：今年、やめる（やめたい）ことは
なんですか？（3つ以上）

こたえ：

3 しつもん：昨年、どんなことに感謝しましたか？
(3つ以上)

こたえ：

テーマ
**今年、やりたいことって
何だろう？**
(ビジネスとプライベートで1枚ずつ書いてもOK)

7 しつもん：今年、どんなことをやりたいですか？
(3つ以上)

こたえ：

2 しつもん：昨年、うまくいかなかったことには、どんなこ
とがありましたか？（3つ以上）

こたえ：

1 しつもん：昨年、うまくいったことには、どんなことが
ありましたか？（3つ以上）

こたえ：

8 しつもん：では、まず、いまから小さな一步として、
はじめることは何ですか？（3つ以上）

こたえ：

『自問自考式・しつもんまんだらシート™』

年 月 日

4 しつもん：（質問1.2.の）それぞれの出来事は、今年、どのように活かせますか？

こたえ：

上手くいったのは、自分一人のチカラだったので
しょうか？
上手くいかなかったのは、どうしてでしょうか？
上手くいってもいかなくて、振り返りが大切。
検証してみましょう！

5 しつもん：今年、どんな1年にしたいですか？
一言でいうと？漢字一字でいうと？

こたえ：

ひと言でいう習慣を身に付けよう。
そして、さらに漢字一字でイメージしてみよう。
そうして、伝える、発信すると、
他者から、自分自身からわかってもらえる。

6 しつもん：今年、やめる（やめたい）ことは
なんですか？（3つ以上）

こたえ：

何をするには、何か捨てなければ、そのスペースが
生まれない。まず、手放すことをしてみる。
決断とは、決めることと断つことがセットになって
できている。

3 しつもん：昨年、どんなことに感謝しましたか？
(3つ以上)

こたえ：

いま、あなたがここにいるのは当たり前ではない。
いま、幸せなのも、チャレンジできるのも当たり前
ではない。それらはすべて有り難いこと。
どんなありがとうございましたか。

テーマ 今年を創造するしつもん
**今年、やりたいことって
何だろう？**
(ビジネスとプライベートで1枚ずつ書いてもOK)

答えを書いたらやる3つのアクション
その1：自分の答えを一晩寝かせよう。よく見返す。
その2：その答えは、自分の心の声からのものかよく見直す。
その3：答えを書いたまんだらシートを壁に貼る、または、
ポイントを手帳に書くなどして、目に触れるようにしておく

7 しつもん：今年、どんなことをやりたいですか？
(3つ以上)

こたえ：

儲かるからでなく、出来るからでなく、言われたか
らでなく、やりたい=好きだからやる。
これでいいのだ。

2 しつもん：昨年、うまくいかなかったことには、どんなことがありましたか？（3つ以上）

こたえ：

上手くいかなかったのは...
・考え方ややり方がちょっとだけズレてるよ！とい
うことかもしれない
・あなたが本当にやりたいことと違うでしょ！とい
うサインかもしれない
もう一度、内なる声を聴いてみよう！

1 しつもん：昨年、うまくいたことには、どんなことが
ありましたか？（3つ以上）

こたえ：

上手くいったのは...
・戦略や戦術がハマったからかもしれない。
・誰かが運を運んできてくれたからかもしれない。
・たまたま結果オーライだったのかもしれない。
上手くいったことを書き出してみましょう！

8 しつもん：では、まず、いまから小さな一步として、
はじめることは何ですか？（3つ以上）

こたえ：

はじめるにはスマールステップで。
脳は少しずつでないと変われない（かそ性）。
コンフォートゾーンから抜け出すには、小さな一步
の積み重ね。