

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」

年 月 日

『自問自考式・しつもんまんだらシート™』

<div>4しつもん：（質問1.2.の）それぞれの出来事は、今年、どのように活かされますか？</div> <div>こたえ：</div>	<div>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？</div> <div>こたえ：</div>	<div>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）</div> <div>こたえ：</div>
<div>3しつもん：昨年、どんなことに感謝しましたか？（3つ以上）</div> <div>こたえ：</div>	<div>テーマ</div> <div>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）</div>	<div>7しつもん：今年、どんなことをやりたいですか？（3つ以上）</div> <div>こたえ：</div>
<div>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）</div> <div>こたえ：</div>	<div>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）</div> <div>こたえ：</div>	<div>8しつもん：では、まず、いまから小さな一歩として、はじめることは何ですか？（3つ以上）</div> <div>こたえ：</div>

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

解説版

「売れる“個性と経験”で幸せ起業プログラム」

年 月 日

『自問自考式・しつもんまんだらシート™』

<div>4しつもん：（質問1.2.の）それぞれの出来事は、今年、どのように活かされますか？</div> <div>こたえ：</div> <div>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も、振り返りが大切。 検証してみましょう！</div>	<div>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？</div> <div>こたえ：</div> <div>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。</div>	<div>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）</div> <div>こたえ：</div> <div>何をするには、何か捨てなければ、そのスペースが 生まれません。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。</div>
<div>3しつもん：昨年、どんなことに感謝しましたか？ （3つ以上）</div> <div>こたえ：</div> <div>いま、あなたがここにいるのは当たり前ではない。 いま、幸せなもの、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。</div>	<div>テーマ 今年を創造するしつもん</div> <div>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）</div> <div>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</div>	<div>7しつもん：今年、どんなことをやりたいですか？ （3つ以上）</div> <div>こたえ：</div> <div>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。</div>
<div>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）</div> <div>こたえ：</div> <div>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！</div>	<div>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）</div> <div>こたえ：</div> <div>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！</div>	<div>8しつもん：では、まず、いまから小さな一歩として、 はじめることは何ですか？（3つ以上）</div> <div>こたえ：</div> <div>はじめるにはスモールステップで。 脳は少しずつでないと変わらない（かそ性）。 コンフォートゾーンから抜け出すには、小さな一歩 の積み重ね。</div>