

人生のトロフィールーム

あなたが今までに出来るようになった事や達成した事は何でしょうか？（日常の些細な事で構いません）
また、それは何故出来るようになったのでしょうか？また、その時に実感した気持ちを書いて下さい。それらを書き出して最後にあなたが感じた事、思った事を書いて下さい（出来るようになった事や達成した事を振り返り、自分にも豊かな能力がある事を感じてみましょう）。これは、あなたの人生の勲章であり、トロフィーです。

①出来た事や達成した事：ダイエットでマイナス10キロ減

なぜ出来ましたか？：サブりに頼らず日常生活から見直した（食生活、運動習慣）

実感：一時期頑張っていて全く結果が出なかったが、習慣に組み込むことで自然に達成できた

②出来た事や達成した事：転職活動

なぜ出来ましたか？：友人の助けもあり、短期間で集中して出来た

実感：客観的な第三者の協力と自分自身の姿勢が伝わったと思う

③出来た事や達成した事：バイクの免許取得

なぜ出来ましたか？：友人が乗っていて憧れから、すぐに行動に移した

実感：大きく感情が動き自分が乗っている姿を想像して、ワクワク出来た事

④出来た事や達成した事：飲食時代、一人で深夜営業を乗り切った

なぜ出来ましたか？：周りのサポートがあったお陰

実感：自分1人では心が折れていた（半分折れかけたが・・・）周りの温かいサポートに感謝。

⑤出来た事や達成した事：現在の仕事で大型イベントを乗り切った

なぜ出来ましたか？：自分を信じれたこと。周りのサポートがあったお陰。

実感：精神的にかなりきつかったが、必ず自分の経験・成長につながると思えた。

⑥出来た事や達成した事：立ち会い出産

なぜ出来ましたか？：感動的瞬間を共有したい気持ちが強かった

実感：思った以上の感動で胸が熱くなった。嫁を心底尊敬した。

⑦出来た事や達成した事：SV活動で結果を出し給料が上がって社長に褒められた。

なぜ出来ましたか？：自分のやるべき事に真摯に取り組み、苦しい出来事から逃げなかった。

実感：見ている人は必ずいるんだという事を実感

⑧①～⑦を書いて感じた事、思った事は、

色々な経験を通じて、何とか辛く大変な出来事を乗り切ってきたと思った。また、大変なほど、強く印象に残り

その分、そこから学ぶ事も多い。また、自分1人ではなく周りの協力があったからこそ、物事は達成する事が出来ると思った。

《自分にとってのキーワード》

印象に残った言葉やよく出てくる言葉、似た意味合いの言葉や文章は、あなたの生き方に対する価値観や将来への願望を含んでいます。書き留めておきましょう。

感動。人間の強さ。色々なサポートがあって今の自分がある。自分を信じる。苦しい時ほど学びがあり、自分の経験、成長につながる。自分の力を出し切る。