

DAY3 ワークシート

あなたにとって「本来の自分」とは？

STEP1

「最高の人生の終わり方」を迎えた時の「自分」はどんな姿になっているのだろうか？

あなたが思い描いた「最高の人生の終わり方」を実現しているイメージに近い

あなたの「憧れの人物」や「尊敬してる人」、「理想の人物」を3人書き出してみてください。

実在してる人物でも架空の人物でも大丈夫です。

歴史上の人物や、映画・小説・漫画アニメなど、架空の人物でも大丈夫です。

できればフルネームで名前を書くといいでしょう。

STEP2

その人物の好きなところ、憧れのポイント、尊敬ポイントなど、その人のいいなって思うところを最低3つ書いていきましょう。

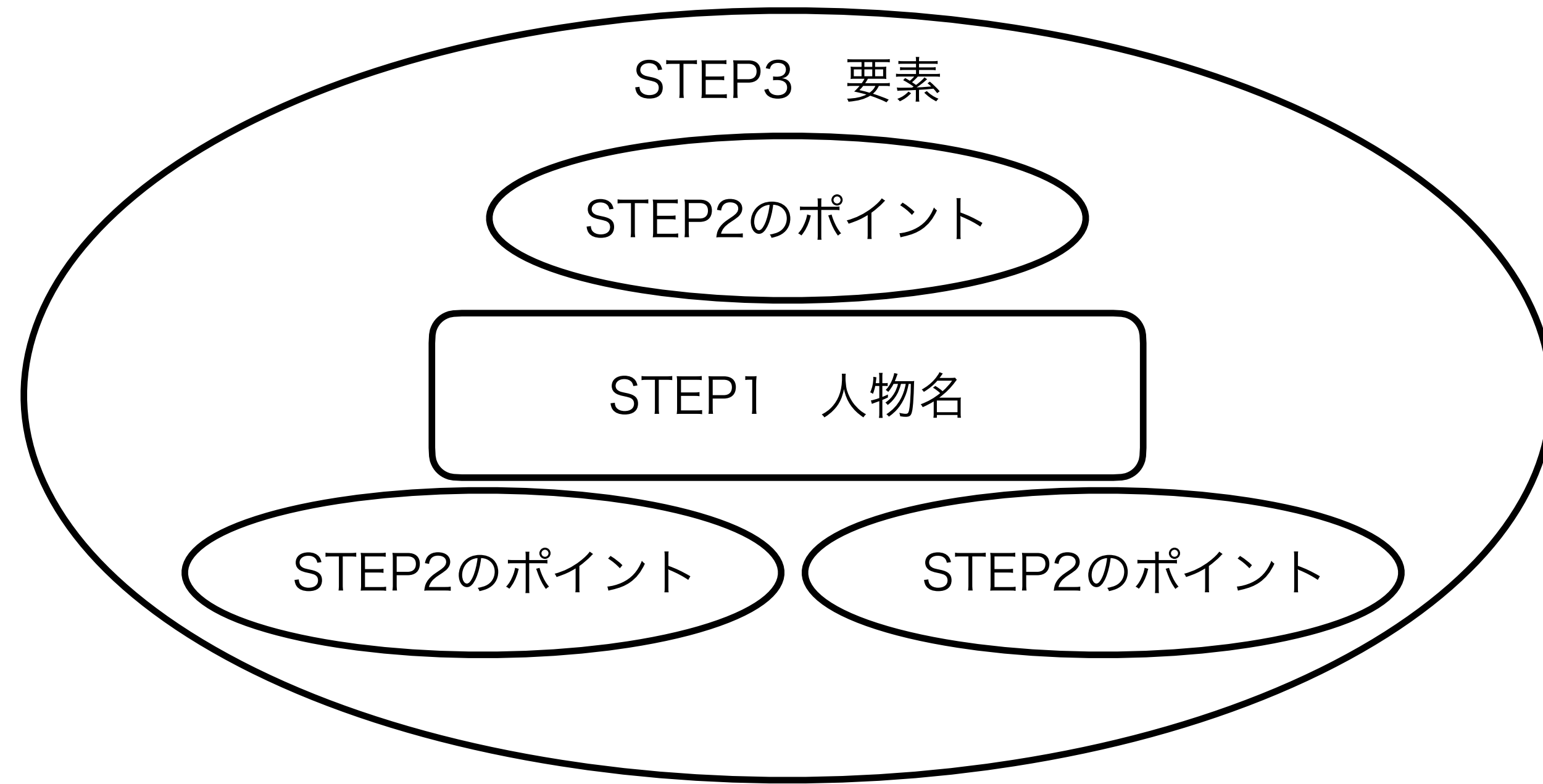
STEP3

出てきた要素を一言で言うとなんになりますか？

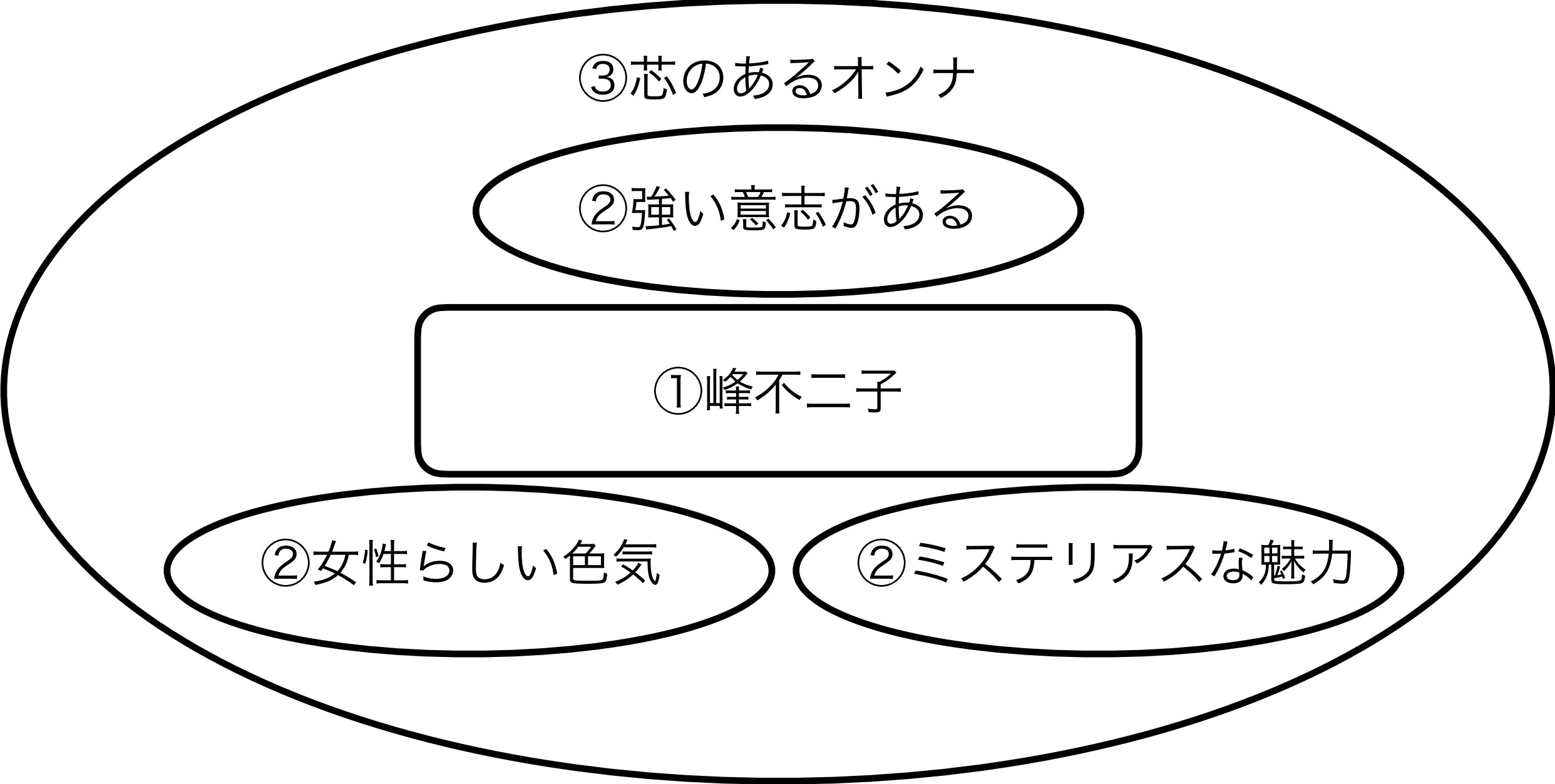
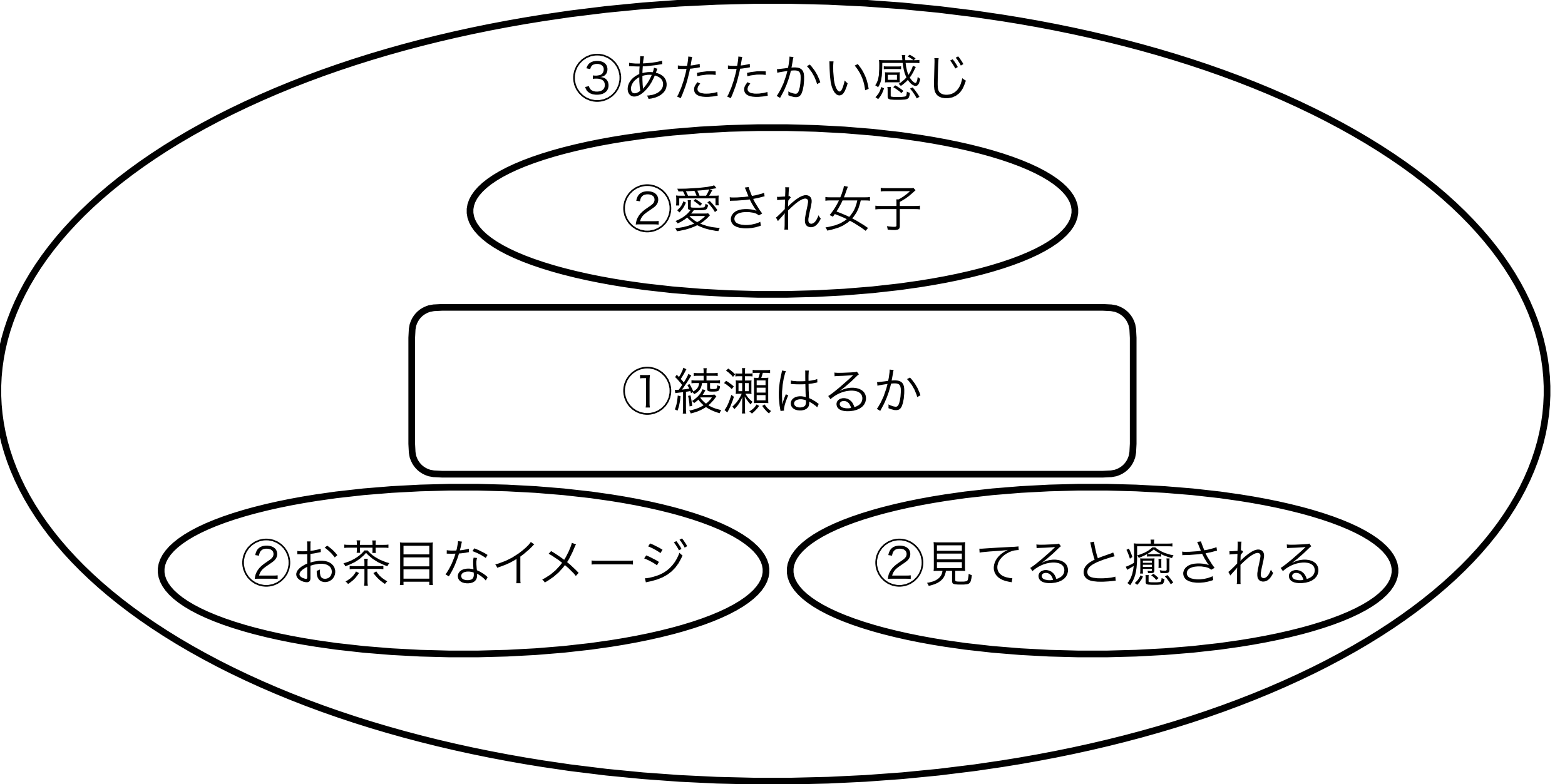
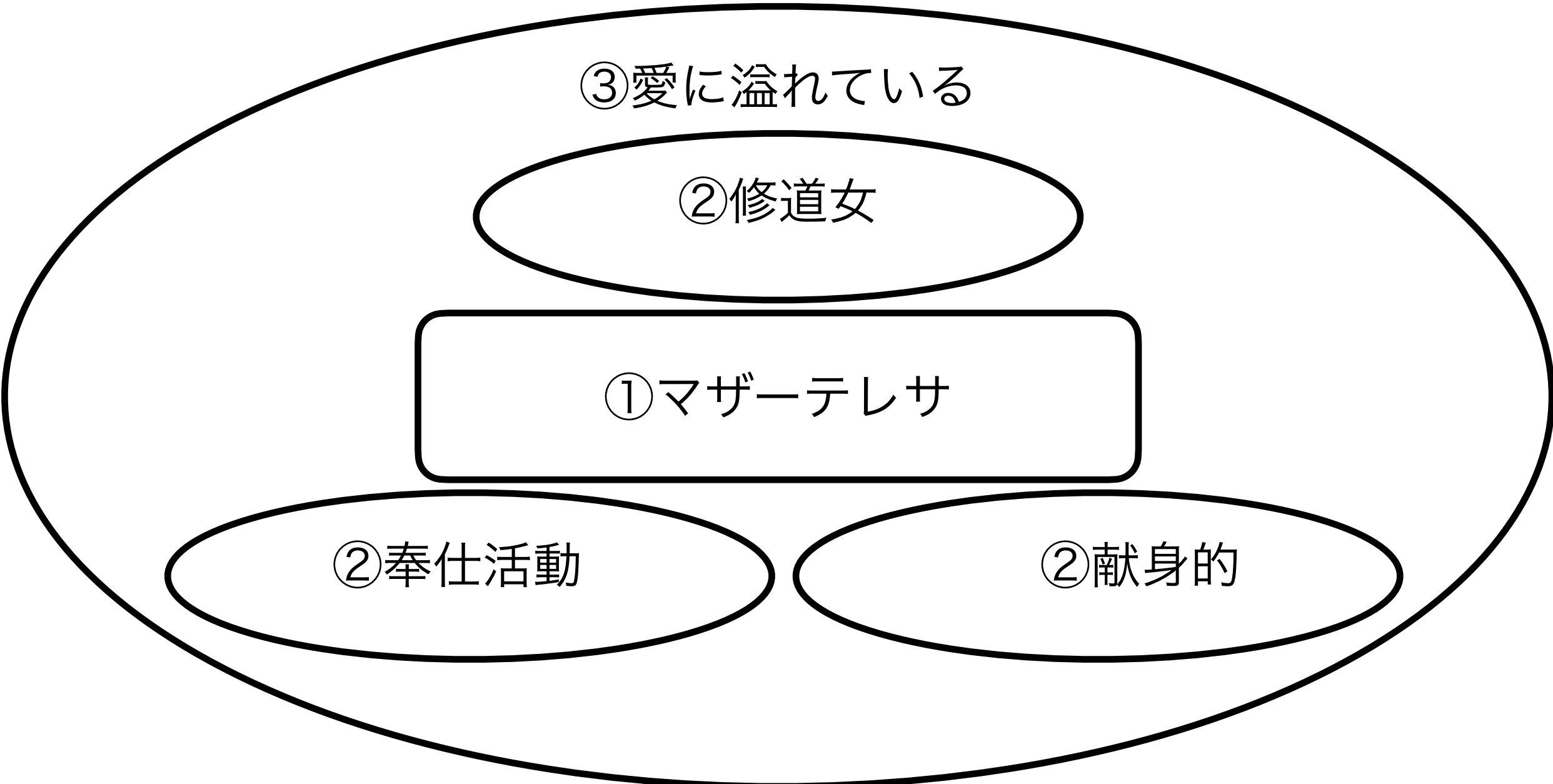
STEP4

STEP3で出てきた要素があなたにとって大切な「本来の自分」の姿です。

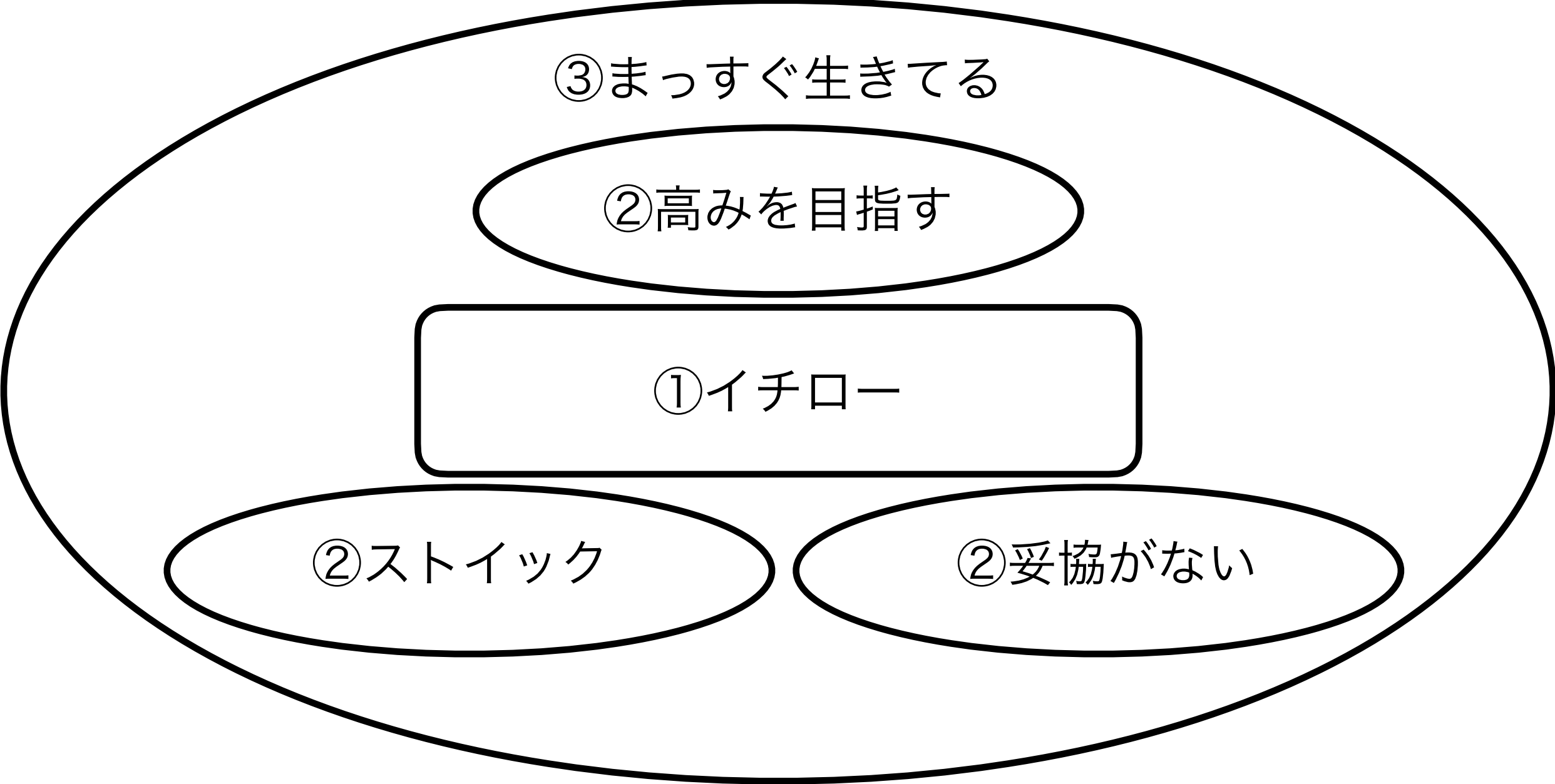
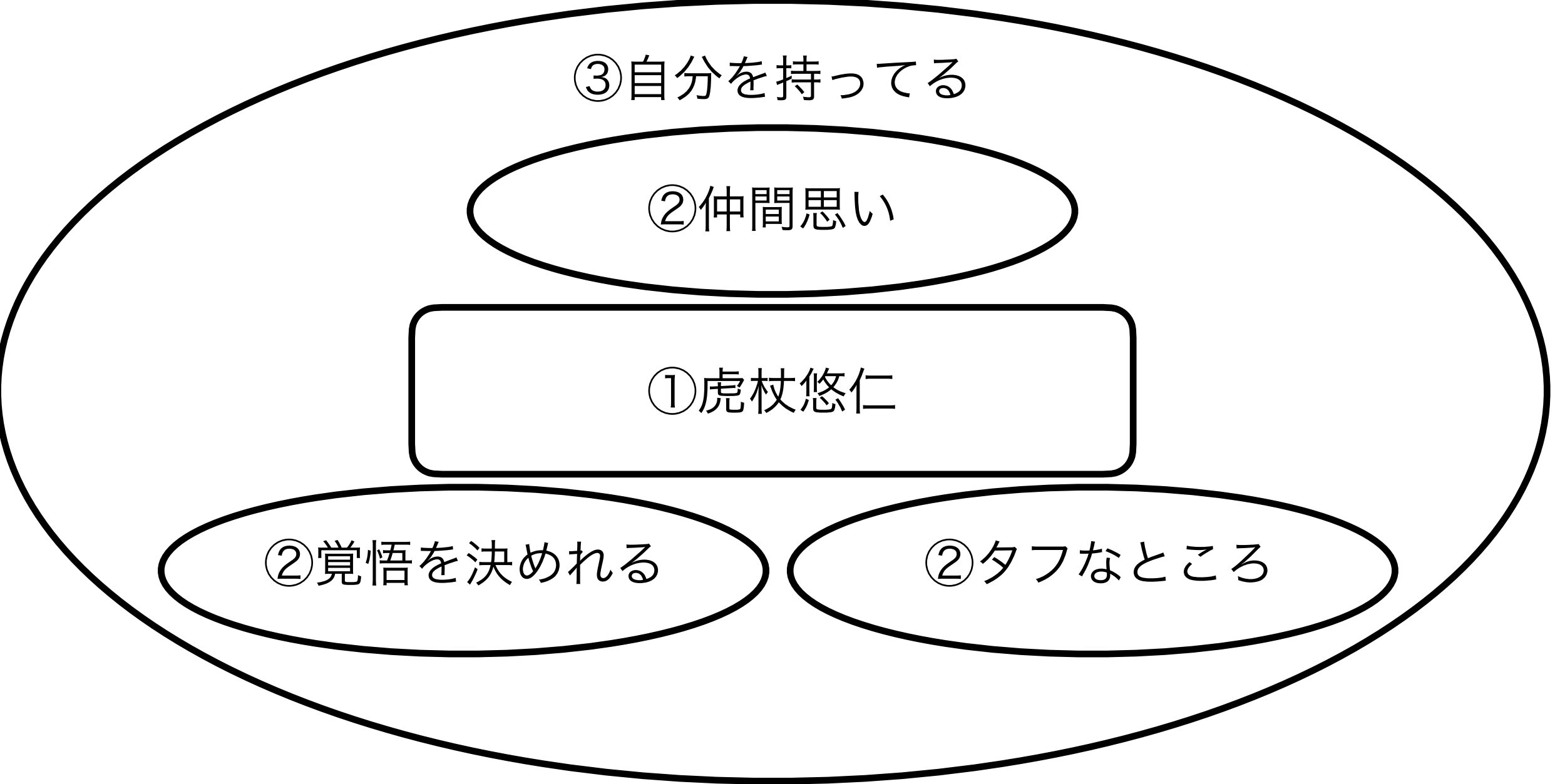
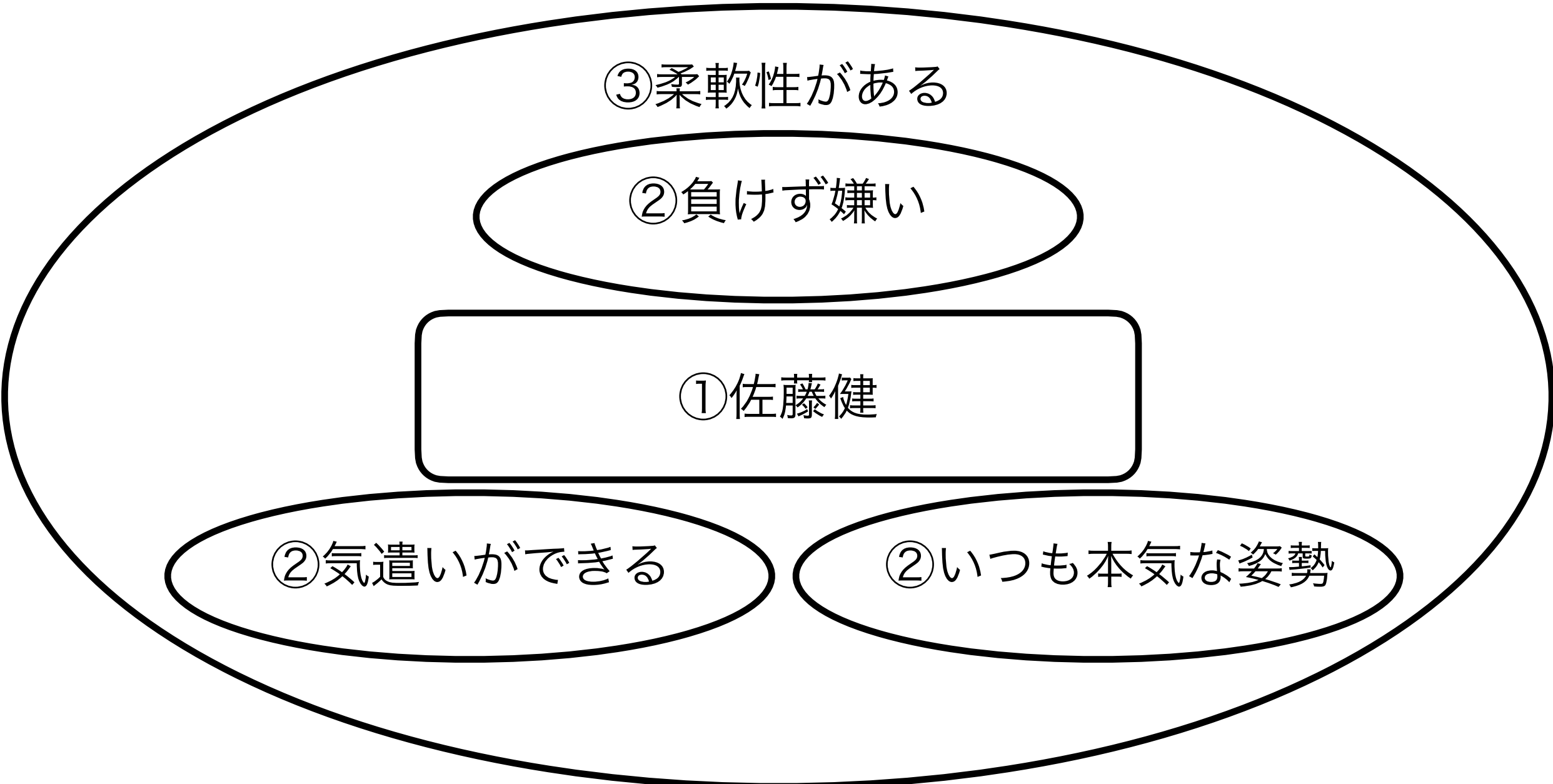
記入の方法



記入例女性版



記入例男性版



記入用ワークシート

