



Step 2

人生の目的を
見つけるワーク

ワークの目的と、取り組み方

- いくつものワークに取り組むことで、人生の目的をより明確にしていきます
- 最後は、あなたのミッション・ステートメントをつくります
- ボリュームが多いので、一度に、すべてに取り組まなくても大丈夫です
- 時間をつくって、じっくりと取り組みましょう

人生で不足していることを探す

- ① あなたが「不足している」「失敗」「うまくいっていない」「間違っている」「苦痛や困難」と感じていることを、リストアップしましょう。
人生を振り返り「過去」と「現在」の両方で「欠乏感を感じていること」を探しましょう。
- ② リストアップできたら、特に強い欠乏感を持っているものに、チェックを入れましょう。

【例】

「彼女がずっといない」「母親との関係」「現実逃避する」「自分に自信がない」
「友達がいない」「クラスでいちばん勉強ができない」「売れないセールスマン」
「無気力・うつ」「仕事をしていない」「幼いころから母親がいない」
「太っている」「体が不自由」「ブスと言われた」「親が破産した」

自分にとって「価値あるもの」を知る

前回リストアップした「欠乏」の正反対のことは具体的に何ですか？

一つ一つの「欠乏」について「正反対のことを表す言葉」を書き出しましょう。

《POINT》

「具体的で、かんけつな表現」で書きましょう。

【例】

「欠乏」	「正反対」
「彼女がずっといない」	→ 「パートナーと人生を生きる」
「母親との関係」	→ 「親子との関係を癒す」
「現実逃避する」	→ 「自分の内面に向き合う」
「自分に自信がない」	→ 「自分に価値を認める」
「友達がいない」	→ 「友達に囲まれている」
「クラスでいちばん勉強ができない」	→ 「ずば抜けた知性」
「売れないセールスマン」	→ 「卓越したセールスのスキル」
「無気力・うつ」	→→ 「人生の目的を生きている」
「仕事をしていない」	→ 「一生、続けられる天職」
「幼いころから母親がいない」	→ 「母親から愛される」
「太っている」	→ 「スマートな容姿」
「体が不自由」	→ 「健康的な肉体」
「ブスと言われた」	→ 「可愛らしさ、美しさ」
「親が破産した」	→ 「自分の力でお金を稼げる」

欠乏を価値で満たす

- ① これまでの人生を振り返って、「人生最悪だと感じた出来事」をひとつ選んでください
- ② その出来事によって、あなたに、どのようなメリットがありましたか？

【質問】

- そのことがあったからこそ、あなたがしたこと、できたこと、はじめたことは何ですか？
そして、そのことがどのようにあなたのメリットとなりましたか？
 - そのことがさらにあなたにどのようなメリットとなりましたか？（二次的、三次的は何か？）
 - 人生の7つのエリア(スピリチュアル、知性、仕事、お金、家族、人間関係、肉体)で、
どんなメリットがありましたか？
- ③ 20個のメリットを書き出してください。
 - ④ 書き出したメリットの中から、あなたが特に重要だと思うものを、3つ選びましょう。

やりたいことを見つける

- 1 あなたが、人生で「やりたいと思っていること」「実現したいと思っていること」を思いっただけ、書き出しましょう。(7個以上)
- 2 特に心から惹かれるものに、チェックマークをつけましょう。

【例】

- ✓「ヒーリングの達人になる」
「オリジナルのヒーリングメソッドの開発」
- ✓「ほんとうの自分に目覚める」(次元上昇)
- ✓「人類の目覚めに、最大限の貢献をする」
「ヒーリングの技術・ノウハウを後進に教える」

好きなことを見つける

① あなたが「好きで好きで仕方がないこと」は何でしょうか？

「私は、〇〇が大好きだ。」という文章をできるだけたくさん作りましょう。(7個以上)

② 特に心から惹かれるものに、チェックマークをつけましょう。

【例】

✓私は、自分を癒すことが大好きだ。」

「私は、パートナーと一緒に過ごすのが大好きだ。」

✓私は、クライアントの人生が変わる瞬間に立ち会うのが大好きだ。」

「私は、個人セッションで、親との関係の癒しするのが大好きだ。」

✓私は、悟りに関する本を読むのが大好きだ。」

「私は、ディマティーニ・メソッドが大好きだ。」

アイデンティティを知る

「あなたは、誰ですか？ 何者ですか？」と聞かれたら、なんと答えるでしょうか？

【例】

「ヒーラー」 「マーケティング・コンサルタント」
「スピリチュアル・カウンセラー」 「セラピスト」
「治療家」 「母親」 「父親」 「ブロガー」
「セミナーリーダー」 「アーティスト」 「教師」

価値観を深掘りする

- 1 価値観のワーク(バリュー・ディターミネーション)の回答を見直してください。
その価値観は、具体的に、何を意味しているのでしょうか？
下記の4つの質問を使って、明確にしましょう。
- 2 1位の価値観から順番に、4つの質問に答えましょう。
- 3 書き出した答えの中からあなたが特に惹かれるものにチェックを入れましょう。

【質問】

- a.それは具体的に、どういう意味ですか？
- b.それによって、あなたは、本当は何を得たいのでしょうか？
- c.どんな目的のために、それをしているのでしょうか？
- d.どうなったら、あなたは、満足するのでしょうか？

【例】

1位: 「病気を治す」

- a.体が癒される
- b.自分を癒した方法で他者を癒したい
- c.他者の癒しに貢献するため
- d. //

2位: 「人を癒す」

- a.ほんとうの自分に目覚める / 悩みを解消する
- b.他者の目覚めに貢献する / 他者の悩みを解消する
- c.d. //

3位: 「悟りを開く」

- a.ほんとうの自分に目覚める
- b.ヒーリングの達人
- c.人の癒しに最大限に貢献する
- d.ほんとうの自分に目覚め、人の癒しに貢献する

人生の目的を表す、キーワードを特定する

- 1 これまでのワークの回答を、見直してください。
その中から、あなたにとって「特に大切に価値が高く、重要なことを表す言葉」(キーワード)を抜き出しましょう。
- 2 抜き出せたら、特に心が惹かれるものにチェックを入れましょう。
《POINT》 「心に響く表現」を探しましょう。

【例】

「自分と向き合う」「パートナーシップ」「自分に価値を認める」

「親との関係を癒す」「ミッションを生きている」

✓「人の癒しに最大限に貢献する」 ✓「ヒーリングの達人になる」

✓「ほんとうの自分に目覚める」(次元上昇)「ディマティーニメソッド」

「目覚め」「ヒーリング」「ワーク」 ✓「自分を癒す」

ミッション・ステートメントをつくる

特定したキーワードを使って、ミッション・ステートメントをつくりましょう。

《POINT》心に響く、ミッション・ステートメントを、つくりましょう。

【例】 <特定したキーワード>

「人の癒しに最大限に貢献する」
「ヒーリングの達人になる」
「ほんとうの自分に目覚める」
「自分を癒す」



<ミッション・ステートメント>

「自分を癒して、ほんとうの自分に目覚め
ヒーリングの達人として
人類の目覚めに最大限に貢献する。」