

“本当のわたし”に出会う 10の質問シート

忙しさに追われて“わたしって何が好きだったっけ？”と思うあなたへ。この質問に答えるうちに、“本当のわたし”の声が聞こえてくるはずです♡静かな場所で自分に聞いてみましょう

1. 今、あなたが「これがあったら幸せ」と思うものは？
2. 最近、嬉しかったこと・感動したことは？
3. 他人に褒められたことで印象に残っていることは？
4. ずっと心に残っている子供のころの記憶は？
5. もし誰にも否定されないなら、何をしてみたい？
6. つい他人と比べてしまうことは？
7. 自分のことを誇らしく思えた瞬間は？
8. 自分の機嫌がよくなる瞬間は？
9. 今、あなたが「本当はこうしたい」と思ってることは？
10. “本当のわたし”はあなたに何と言ってますか？

答えに正解はありません。“これかな？”ぐらいでも大丈夫です。まずは自分に問いかける一歩が大切です。少しでも向き合ってあげられた自分をそっと抱きしめてあげてください♡