

見失った自分の夢中感と、その欠乏感を取り除いていきます。

1 [:	エネルギーの源泉』を使って、自分の夢中感を取り戻す
1-1.	過去を振返り、自分が人生で一番夢中になったことは何ですか?それはいつの時で、 どんなことをしている時でしたか?
1-2.	あなたはその何に、そんなに夢中になったんですか?
1-3.	タイムスリップし、夢中になっていたあの時、ある時急に友達に「ねぇ、しなきゃっていう使命感とか今ある?」と聞かれました。「ある」「ない」どちらを答えますか? ある場合はどんな使命感ですか?
	ある 、 ない
1-4.	ある場合は、使命感は夢中な自分にどんないい影響を与えていたと思いますか? ない場合は、使命感がないことで、夢中な自分にどんないい影響を与えていたと思い ますか?
1-5.	使命感以外にあの夢中な時、自分には何があったから、あの夢中な状態になれていた と思いますか?
1-6.	今のあなたは夢中な状態ですか?もしそうなら、それはなぜそうなれてますか? もしそうじゃないなら、使命をどう利用したらいいと思いますか?



2-1.	過去を振返り、自分が人生で一番夢中になれていなかった時期はいつですか?それは どんなことをしている時でしたか?
2-2.	あなたはその何に、どんなところに、そんなに夢中になれてなかったのですか?
2-3.	タイムスリップし、夢中になれていなかったあの時、ある時急に友達に「ねぇ、しなきゃっていう義務感とか今ある?」と聞かれました。「ある」「ない」どちらを答えますか?ある場合はどんな義務感ですか?
	<u>ある 、 ない</u>
2-4.	ある場合は、義務感は夢中じゃない自分にどんな悪い影響を与えていたと思いますか?ない場合は、義務感がないことで、夢中な自分にどんな悪い 影響を与えていたと思いますか?
2-5.	義務感以外にあの夢中じゃなかった時、自分には何があったから、あの夢中じゃない 状態になっていたと思いますか?
2-6.	今のあなたは夢中じゃない状態ですか?もしそうなら、それはなぜそうなっていると 思いますか?もしそうじゃないなら、義務感をどう利用したら夢中になれると思いま すか?



3-1. 自分の今まで生きてきた過去を振り返ってみてください。あなたは過去、様々な体験 や経験をしてきました。様々な経験をしてきた中で、「あの時自分のエネルギーが上がった な~」「あの時自分の生きるパワーがすごく出ていたな~」となった、エピソードを3つ思 い出してください。思い出したら聞いていきます。 (例えば、社会人となって仕事で大きなチャレンジをしたプロジェクトや、高校受験、 大学 受験や、学生時代に部活や学校行事での活動や、誰かと何かをした時など、 思いつくエピソードを3つあげてください) 3-2. 1つ目のエネルギーが上がったエピソードは何ですか? 3-3. そのエピソードの中でも、特にどの瞬間、何が起こった時、もしくは何をしていた 時に、あなたのエネルギーは上がったと思いますか? 3-4. 2つ目のエネルギーが上がったエピソードは何ですか? 3-5. そのエピソードの中でも、特にどの瞬間、何が起こった時、もしくは何をしていた 時に、あなたのエネルギーは上がったと思いますか? 3-6.3つ目のエネルギーが上がったエピソードは何ですか? 3-7. そのエピソードの中でも、特にどの瞬間、何が起こった時、もしくは何をしていた 時に、あなたのエネルギーは上がったと思いますか? 3-8. 3つの共通点を見つけます。あなたがエネルギーが上がる時は、3つの共通点を 探すとどんな時と言えますか?



4-1. 自分の今まで生きてきた過去を振り返ってみてください。あなたは過去、様々な体験や経験をしてきました。様々な経験をしてきた中で、「あの時自分のエネルギーが下がったな〜」「あの時自分の生きるパワーが出なくなったな〜」となった、エピソードを3つ思い出してください。思い出したら聞いていきます。
(例えば、お母さんひどく怒られたこと、いじめ、友達の嫌なところを見た時、自分の言葉 が誰かに届かなかった時、チャレンジしたけどあきらめた時など)
4-2. 1つ目のエネルギーが下がったエピソードは何ですか?
4-3. そのエピソードの中でも、特にどの瞬間、何が起こった時、もしくは何をしていた時に、あなたのエネルギーは下がったと思いますか?
4-4. 2 つ目のエネルギーが下がったエピソードは何ですか?
4-5. そのエピソードの中でも、特にどの瞬間、何が起こった時、もしくは何をしていた時に、あ なたのエネルギーは下がったと思いますか ?
4-6.3つ目のエネルギーが下がったエピソードは何ですか?
4-7. そのエピソードの中でも、特にどの瞬間、何が起こった時、もしくは何をしていた時に、あ なたのエネルギーは下がったと思いますか ?
4-8. 3つの共通点を見つけます。あなたがエネルギーが下がる時は、3つの共通点を 探すとどんな時と言えますか?



2 創作存在法

1-1. これまで生きてきて、「あの時夢中であれをやっていたな」という行動を振り返り、 思いつくだけ書き出してください
•
•
•
上記であげたもの1つずつに対し、以下の問いに答えていってください。
1-2. 夢中になっていたあの時、あなたは何に楽しさや面白さを感じていたと 思いますか?
1-3. あなたはどうしてその夢中だったものを、やめたのですか?夢中な時にあった、楽しさや面白さがどうしてなくなったのだと思いますか?
1-4. 夢中感を感じなくなったあの時、夢中で始めた時とちがい、成長と共に、 自分はどんなところに楽しさや面白さを感じるように変わったと思いますか?
1-5. 無意識に起こった、楽しさや面白さを感じる自分の成長に、あの時気づいていたらとしたら、『やることを変える』のではなく、やることはそのままで、また夢中でそれをするように、どんな工夫ができたと思いますか?
1-6. 夢中を失ったあの経験は、今のあなたを応援するために起こりました。 あの経験は今のあなたに、どんなメッセージや応援を届けていると思いますか?



2-1.	夢中でやっていたのをやめたあの時、無意識に何かを失う恐怖がありました。 どんな失う恐怖があったと思いますか?
2-2.	今、それを失ったイメージをしてみてください。 どんな嫌な気持ちや、嫌なことが起こりそうだとイメージがでますか?
2-3.	あなたがその失いたくないもの。人はそれを失うことで、成長させ、進化させ、 今までの限界を超えるきっかけを作ってます。それを失うことによって、 人に、どんな成長や進化を起こさせると想像できますか?
2-4.	あなたはあの時、その進化成長を無意識に受け取りました。 あの経験のおかげで、自分はどんな進化や成長をしたと思いますか?
2-5.	あなたはどうして、再びそれをまた失っても大丈夫なんですか? 再び失ったとしても、あなたの人生に、どんな成長や進化を 与えてくれると思いますか?
2-6.	人は人生において、どうして失うことが必要なんだと思いますか?
2-7.	失っても大丈夫と思えた今、そんな自分ならこれからやってみたいこと、 挑戦したいことは何かありますか?それをいつからやりますか?



5-1. エネルギー源泉を見つけるために、陰陽統合をします。エネルギーを上げることがあるから、自分のエネルギーを下げることが生まれ、エネルギーを下げることがあるから、自分のエネルギーを上げることが生まれています。

『自分のエネルギーが上がる特徴』から、 どうしてエネルギーが下がることが起こっていると思いますか?

- 5-2. 逆に、『自分のエネルギーが下がる特徴』から、どうして自分のエネルギーが上がる ことが 起こっていると思いますか?
- 5-3. ここまでを振り返り、自分はどんな時にエネルギーが上がる人で、どんな時に エネルギーが 下がる人だと思いますか?
- 5-4. ここまでを振り返り、自分は何をしている時にエネルギーが出ていて、何をしている時、夢中になれる人だと思いますか?

