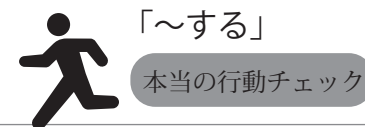
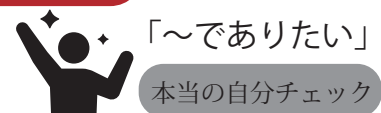
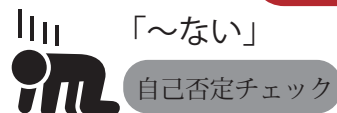


「したい」が「する」になる4チェック法

「～と！今までは思っていた！」



「する」と決めてないので
できないと思ってる前提がある。

「したい」と言い続ける
自分であるためそれを実現しない
自分で続ける。

自分の無意識の中にある
無価値観、罪悪感が「～ない」
という言葉で隠れている。

罪悪感・無価値観からの
「ない」がなく「ある」だったら
どんな自分でありたいか決める。

ありたい自分「ある」自分
になって、やりたいことを考え、
「する」と決める。

(1) あなたがやりたいと思ったことは
なんですか？

(2) (1) をなぜ「する」ではなく「したい」
としているのですか？その背景にある
無価値観・罪悪感（自分には価値が『ない』、
脳力が『ない』、物質的なものが『ない』）は
どんなものがあると思いますか？

(3) 「(2) と、今までは思っていた！」と
発言して、「これからの私は ●●な
自分で『ある』」とします。
●●に何が入りますか？

(4) (3) な自分である場合、
何をしたいですか？ (3) な自分である
ために、どんな行動をしていきますか？

例) 新しいコンテンツを作りたい

新しいものをつくる力は自分にはない

新しい価値を創造できる自分である

・まずは新しいコンテンツのテーマを決める
・アイデアを相談できる人に相談する

今日はちょっとおいしい
時間をかけた料理をしたい

でもそんなことできる自分じゃない
やったことがない

時間をかけた美味しい料理を作れる自分である

・youtube で人気の作り方を見ながらやってみる
・人気の料理教室に行って家でもやってみる

①	⇒	⇒	⇒
②	⇒	⇒	⇒
③	⇒	⇒	⇒
④	⇒	⇒	⇒
⑤	⇒	⇒	⇒