

カンタン
書き込みシート

『人生の目的を見つける。』

カンタン書くだけ！

カンタン書くだけ！セルフワークは、

「いつでも」「どこでも」「必要なときに」
行うことができます。（みんなと一緒にやってもよいです。）

- ・ やりたいことをみつけないときに。
- ・ 人生の目的を知りたいときに。

そんなときだけではなくて、日常的なココロやアタマを整えるツールとして

- ・ 悩み事や考え事があるときに。
- ・ 朝、一日の始まりに。
- ・ 夜、一日の終わりに。
- ・ ココロやアタマをリセットさせたいときに。
- ・ 頭の中でぐるぐる考えが巡っているときに。

いつでも思いついたときに活用してみてください。

<ワークシートの使い方>

2ページ目がワークシートとなります。

ワークシートの詳しい使い方については、

カンタン手帳に書くだけ！セルフワークブック『 人生の目的をみつける。』

にてご紹介していますので、ご興味のある方はご参照ください。 <http://p.booklog.jp/book/57038>

(作者プロフィール) シアワセメッセージ☆あまのころ

かわいいネーミングの裏で、毒舌（本質）なシアワセメッセージを発信中

愛し愛されるセルフメンタルケア伝授カウンセラー/（社）産業カウンセラー／カラーセラピスト

電子書籍作家（天野ころ）にて活動。

著書『 考えない問題解決メソッド』『「感情のおもらし」をしない大人の新習慣 』

『大切な人が悩んでいるとき、あなたができること。』

ツイッター：<https://twitter.com/cocoromail>

ブログ：<http://ameblo.jp/cocoromail/>

やりたいこと 願望、希望、夢、興味・関心があること
ワクワクすること 満足に感じていること

why?


やりたくないこと 嫌なこと 望んでないこと 不安 恐れ不満
不快に感じていること

why?
