

「100%自分を生きる」あなたがあなたになるブレイクスルーポイント♪

～*ブレイクスルーイメージシート*～



たましいの望むライフスタイルにおける、あなたの大切にしている3つの分野は？

【分野の例】

- ・自己表現・愛情・レクリエーション・趣味・仕事・ライフワーク・友達・家族・パートナーシップ
- ・スピリチュアル・精神的成長・フィットネス・美容・健康・お金・自己表現・生活・持ち物・住居

1.

2.

3.



上に書いた3つの分野において、「なりたい自分」「理想の状態」を細かくあげてみましょう！

ポイントは、どうやってそうなるの??を考えないことです♡純粹にワクワクと描いてくださいね。

(住環境・あなたの服装・行動・まわりの人間関係・生活スタイル・一日の過ごし方など)

また今の状態とのギャップがあれば書いてみましょう。

1.

2.

3.