

ワーク:5次元の仮ゴール設定

「人生の輪」という有名なホイールバランスを使って、人生の仮ゴール設定を行います。お手元にA4やA3サイズの白紙をご用意いただき、かみの中央に図)人生の輪を書いて1~8の質問に答えてください。色鉛筆などを使って言語やイメージを自由に書いてみてください。正解を出すものではありませんので、**直感を大切に**楽しんで取り組んでみてください。完成したら画像を共有してください。

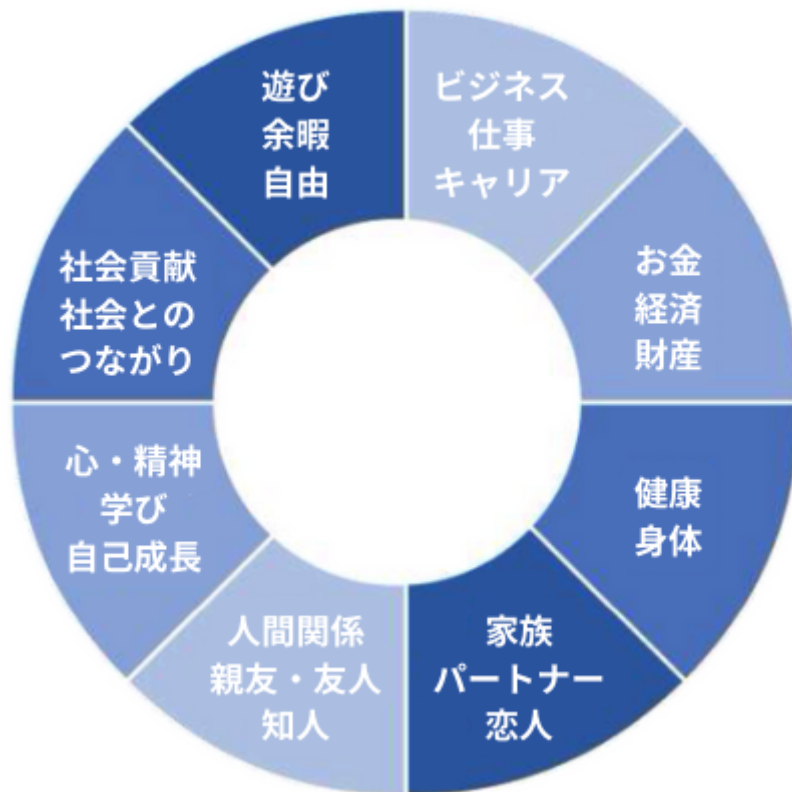


図)人生の輪

このワークの意図: バランスを意識しながらも直感的に現状の外のゴールまで設定できる練習方法。逆算して中間ゴールも作ることができる潜在意識に変わります。

1) 人生の輪で8分野に現在の得点をつけます。100点中何点か？(直感でOK)

2) 人生の輪の中で未来側で伸ばしたい分野を3つ~4つ選びます。

3) その選んだ分野が100点になったら、どうなっていますか？

状況を想像して「何が見えますか？何が聞こえますか？どんな感覚がしますか？」自由に直感で書き出してみてください。

(時空関係なし)(将来的なものでもOK)

4) そのシーンの臨場感を上げて想像してみてください。色、感覚、などの共感覚を強めながらもメタファー※で例えたり、ストーリーを書いたりして操作してみてください。

※身近なメタファーの例としては、「時間はお金だ」「社員は家族だ」「あの人はまるで太陽のようだ」などが挙げられます。これらの表現は、あるものを別のものにたとえることで、イメージやメッセージを効果的に伝えるための表現です

5) 次に各分野の点数が200点になったら(想像以上、現状の外)、どうなっていますか？「何が見えますか？何が聞こえますか？どんな感覚がしますか？」自由に直感で書き出してみてください。

6) そのシーンの臨場感を上げて想像してみてください。色、感覚、などの共感覚を強めながらもメタファーで例えたり、ストーリーを書いたりして操作してみてください。

7) 各分野を統合して「ゴール状態の理想の1週間」を作ってください。

8) 7)を実現するために5年以内、3年以内、1年以内、最終的に6ヶ月、3ヶ月以内は何をしていますか？(ワンランク上の自分だったら)

「何が見えますか？何が聞こえますか？どんな感覚がしますか？」

自由に直感で書き出してみてください。こちらも色、感覚、などの共感覚を強めながらもメタファーで例えたり、ストーリーを書いたりして操作してみてください。(現状の外の5次元設定を強烈に作ってます)