



あなたの軸となる エネルギーの源ワーク

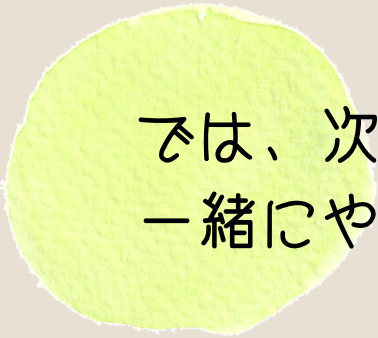




このワークでわかること

- ✓ あなたのエネルギーの源（軸）
- ✓ 何をしているときに一番満たされるか
- ✓ ビジネスや人生の方向性

このワークをやることで、
「これが私の軸だ」という感覚が見えてきます。



では、次ページから
一緒にやっていきましょう♪



問い①

①これまでの人生で
エネルギーが上がったエピソードを3つ
(感動した・楽しかった・満たされた など)

①

②

③

わたしの例

ビジネスの世界で自分らしくいながら
結果が出せたこと

歌ったり、自分を表現しているとき。

クライアントさんの変化を感じたとき。

本音で書くことで
あなた独自の軸が見えてきます。
ぜひあなたのハートで感じて
思い出してみてくださいね♪



問い②

①これまでの人生で
エネルギーが下がったエピソードを3つ
(やる気が出なかった・苦しかった・違和感があった など)

①

②

③

わたしの例

- ・学校にどうしても行きたくなくて、毎日エネルギーが落ちていた
- ・工場や単純作業のバイト→単調で、使命感がなく、
どんどんエネルギーが下がった
- ・コンビニパートで正社員になった途端、
やる気がなくなり、辞めてしまった

「みんな違って
みんないい♪」

あなた独自の感性が
尊いのです♪



問い③

エネルギーが上がった時・下がった時
それぞれに共通しているものを
なんとなくでいいので見てみてください。

「どんなときに自分は満たされていたか」
「どんなときに違和感を感じていたか」

①エネルギーが上がった時、共通してると感じるもの

②エネルギーが下がった時に共通してると感じるもの

わたしの例：

情熱があると動ける

やらなきゃいけないという理由では動けない

自分の感性でカスタマイズすると軽やか

自分流にカスタマイズできないと苦しくなる

可能性があるとわくわく

限界が見えているとつまらないと感じる

それぞれに共通するものを
イメージしてみて、

ざっくばらんに
浮かんできたワードを
書き出してみよう♪



問い④

「わたしのエネルギーの源は〇〇」を書く

どんなときに自分は満たされていたか、

どんなときに違和感を感じていたか。

ここに、あなたの“エネルギーの源”のヒントがあります。

★1 つまり…

わたしのエネルギーの源（軸）は（1～3つ）：

★2 だから、（こんな風に生きたり、
ビジネスするといいかも？）

わたしの事例：

★1 情熱 感性（自分らしさ） 可能性

★2 決められたお給料で働く
正社員ではなく、自分でビジネスをする

または、情熱が湧き、お給料にも際限がなければ
社員でも働けるのかも？

自分を表現することを日々、やっていくとエネルギーがあがる
ビジネスで自己表現をしていこう。

日々も、自分らしくカスタマイズしまくろう。
などなど。

仮でもいいので、
一度、言葉にしてみましょう。

そして、そんな風に
生きている・ビジネスしている
自分をイメージしてみよう。

その未来は作れます！





お疲れ様でした！！



正解・不正解はないので、
あなたが感じたことを
ぜひ認めてあげてくださいね。

それが
あなたのオリジナルルートの
始まりです。