



これを超えたら
あなたの世界が変わる
課題・テーマワーク



このワークでわかること

- ✓ あなたが今、超えるべき課題
- ✓ 親からの人生をかけたギフト
- ✓ 両親の素敵なところ = あなたがすでに持っているもの

両親について、この3つを見ていきます

①こうしたらよかったのに…と思うこと

②素敵だなあ。凄いなあと思うところ

③お父さん・お母さんからの人生をかけた
あなたへのギフトは何だと思う？

では、次ページから
一緒にやっていきましょう♪



問い①

【お母さんについて】

枠は気にせず、
どんどん書いてみてね♪



★1 こうしたらよかったのに…と思うこと

★2 お母さんの素敵だなあと思うところ

★3 お母さんからの人生をかけた
あなたへのギフトは何だと思う？

わたしの事例

★1 愛されてることに自信を持って、もっと堂々と人前で話せばよかった

★2 ピュアで動けるところ、人と人を繋げる力

★「ピュアな方がいい」「右脳がいい」「直感がいい」

問い②

【お父さんについて】

枠は気にせず、
どんどん書いてみてね♪



★1 こうしたらよかったのに…と思うこと

★2 お父さんの凄いなあと思うところ

★3 お父さんからの人生をかけた
あなたへのギフトは何だと思う？

わたしの事例

★1 もっと柔軟に、本当に大事なことから決め直してよかった

★2 約束を守る、信頼できる、嘘をつかない

★3 「信念を緩めていい」「ブレてもいい」

問い③

【あなた自身の課題】

両親に対して

「こうしたらよかったのに」と思ったこと、
それが、あなた自身の課題です。

心理テスト
みたいですね。



★1 私が今、超えるべき課題は：

【そして】

両親の素敵なのは、
あなたがすでに持っているものです。

★2 私がすでに持っている才能・強みは：

わたしの事例

★1 信念を緩めて、愛されていることを受け入れて、堂々と自分を表現していくこと

★2 ピュアで動けるところ、人と人を繋げる力
約束を守る、信頼できる、嘘をつかない



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。