

未来設定

未来の自分からイメージして、現在に落とし込むコーチングの逆算の手法です。

自分の奥底にある、潜在意識の中の「あなた自身の望み」を知ることからスタート！

書き出すことで、脳が無意識にそのゴールに到達しようと行動を促します。

今の状況を一度無視してイメージしてみてください♡

住んでいる場所も家も人間関係も全て抜きして、どんな未来を叶えたいですか？

①このプログラム中に達成したいことはなんですか？

②達成し、それらをどのように活かしていきたいですか？

【月を癒すワーク】

| 月星座 | 月が入ってるハウス |
|--------|-----------|
| | |
| サインの意味 | ハウスの意味 |
| | |

✿ どんな時に一番リラックスできますか？

✿ 安心できる場所は？

✿ ホッとする状況は？

✿ 7歳くらいまではどんな子供でしたか？

✿ どんな言葉をかけられると嬉しかったですか？

✿ 小さいころなりたかったものは？

✿あなたがこだわっていることは何ですか？それはなぜですか？

✿上に書き出した事から何か感じた事や、連想した事があれば書きましょう。

月を活かせていないと...

感情が乱れやすい、落ち込みやすい、くよくよしてしまう、生活が乱れやすい、男性に苦手意識がある、過去にとらわれやすい、母親と上手く付き合えなかつたりする

月を活かすために...

喜びをリスト化する、五感を鍛える、1日1回(ほんとは何回も)自分に感謝を伝える

【水星を目指すワーク】

| 水星星座 | 水星が入ってるハウス |
|--------|------------|
| | |
| サインの意味 | ハウスの意味 |
| | |

✿ どんな時に一番おしゃべりになりますか？

✿ 学んでいて楽しいと思う事は？

✿ 好きな本は？なぜそれが好きなのですか？

✿ 7歳～15歳くらいまではどんな子供でしたか？

✿ あなたの得意なことは何ですか？

✿ 好きな映画はなんですか？どんなところが好きですか？3つあげてください。

✿ 座右の銘は何ですか？それはなぜですか？

✿ 上に書き出した事から何か感じた事や、連想した事があれば書きましょう。

水星を活かせていないと…

人付き合いが苦手になる、タイミングを逃しやすい、誤解を受けやすい、勘が鈍い、表現が上手く出来ない、考えをうまく言葉にできない、環境の変化を怖がる

水星を活かすために…

好きな言葉リストをつくる、旬の食べ物を頂く、レモンを飾る、レモン水を飲む、言葉や口癖を変える、インプットとアウトプットの循環を止めない

【金星を輝かせるワーク】

| 金星星座 | 金星が入ってるハウス |
|--------|------------|
| | |
| サインの意味 | ハウスの意味 |
| | |

✿ どんな時に一番ワクワクしますか？

✿ あなたがときめいたり、ドキドキする場所は？

✿ あなたのテンションがあがる状況は？

✿ 16歳～25歳くらいまではどんな趣味がありましたか？

✿ どんな愛され方が嬉しいですか？

✿ どんな人間関係が理想ですか？それはなぜですか？

✿ あなたはこれまで何にお金をかけてきましたか？

✿ 上に書き出した事から何か感じた事や、連想した事があれば書きましょう。

金星を活かせていないと…

金運がキヤツチしづらい、優柔不斷、外見で人を判断してしまう、欲深い、無責任、消費的、決断力にかける、恋愛が苦手、自分の趣味、好きがわからない

金星を活かすために…

好きなもの・ことをリスト化する、相手をほめる習慣を身につける、週 1・2 回飛び切りのオシャレをする

【太陽を目指すワーク】

| 太陽星座 | 太陽が入ってるハウス |
|--------|------------|
| | |
| サインの意味 | ハウスの意味 |
| | |

✿ どんな時が達成感を感じますか？

✿ 自分の力が發揮できる場所は？

✿ 自分がキラキラする状況は？

✿ 25～35歳くらいまではどんな事に夢中でしたか？

✿ どんな言葉をかけられるとあなたのヤル気がみなぎりますか？

✿ 今現在なりたいものは？

★自分らしさとは?それはなぜですか?

★上に書き出した事から何か感じた事や、連想した事があれば書きましょう。

太陽を活かせていないと...

実力が中々發揮出来ない、見栄っ張りになる、傲慢になる、横柄になる、継続出来ない、子供っぽい、短気、独断的

太陽を活かすために...

自分のやりたい事をリスト化する、太陽を浴びる、自分の意見を持つて伝える

【火星を発揮させるワーク】

| 火星星座 | 火星が入ってるハウス |
|--------|------------|
| | |
| サインの意味 | ハウスの意味 |
| | |

✿ どういう時にイライラしたり怒りを感じますか？

✿ またイライラや怒りを感じた時はどのようにして気持ちを切り替えますか？

✿ あなたはどのように愛情表現をしますか？

✿ 35歳～45歳くらいまでどんな事にチャレンジしましたか？

✿ あなたのヤル気を高める方法は何ですか？

✿あなたの決断の基準は何ですか？

✿これからチャレンジしたい事を3つ書いてください。

✿上に書き出した事から何か感じた事や、連想した事があれば書きましょう。

火星を活かせていないと…

考えるだけで行動に移せない、モチベーションが上がらない、他人のせいにする、自分攻めをする、行動力が無い、集中力が無い、決断力がない、勇気に気が付いていない

火星を活かすために…

身体を動かす、毎日ひとつエクササイズをする、暖かい食べ物を食べる、キャンドルを灯す、アイメイクをポイントにする、東枕にする、言葉や口癖を変える、インプットとアウトプットの循環を止めない