

自分は
何がやりたい？

「本音発掘」シート

セミナーにご参加（ご視聴）いただき、
本当にありがとうございました。

セミナーのテーマは
「なりたい自分になる」

なのですが、
現実的にいうと
自分って何がやりたいんだろう？
と立ち止まる時間を
作るのって大変ですよね・・・

このシートは。
・自分って何がしたいんだろう？
・どうしてそう思うんだろう？

という部分と向き合うための
お手伝いができるように作成しました。

やってみて
「実はやりたかったこと」
「なりたい自分」
が少しでも見えたら

ぜひ種まきをしてみてくださいなと思います ✨

①最近、心が動いたこと

- ・最近気になったことは？
- ・なんでそう思った？

(例：人の投稿を見てモヤッとした／YouTubeで月20万円稼いでいる人が気になる／英語が話せている友人を見て羨ましい)

② やってみたいこと

できるかどうかは考えずに
ふっと思い浮かぶのは？

(例：メルマガ／NOTE販売／セミナー／KINDLE
／BRAIN／コミュニティ／サブ垢など)

③ なぜ気になる？

- ・ どこに惹かれるのかな？
- ・ どうして今気になっている？

(例：楽しそう／自分も成長したい／誰かに届けた
い／収益に繋がりそう)

④ためらう理由

- ・ やりたい気持ちを止めるのはなんだろう？
- ・ 行動を止める可能性があるものって？
(例：時間がない／自信がない／失敗が怖いなど)

⑤自分はどうなりたい？

- ・ それをやった先でどんな自分になりたい？
(例：発信を楽しみたい／月5万を稼ぎたい／自分を商品を増やしたいなど)

⑥今からできる小さな一歩は？

・ 何から始める？

(例：買ったnoteを見直す／Xで1投稿する/チャットGPTに相談するなど)

⑦未来の自分への種まきをしよう！

- ・ ここで書いたことを一つでもXで呟く
- ・ 宣言ではなく種まき💛

お疲れ様でした★

実際に書き出してみてもうでしたか？

私はジャーナリングが得意なわけではないですが・・・

やっぱり「手で書く」ってすごく自分を深く掘るのに大事だなんて思っています。

SNSをしていると書く時間を取るのってなかなかできなかつたりしますが。

是非一度30分でも自分と向き合う時間を作ってみると

何か新しい発見があるかもしれません(*´▽`)/

是非実際に書いてみてどう思ったか・・・LINEでこっそり教えてくださいね～

さき