



基礎講座 18(6-3)



オーダーは自己信頼感を高くすると叶いやすくなります。
そのためには適切な「現在地把握」が必要です。

🌸 過去～現在～未来にかけての自分自身に対してあなたの認識を書き出してみましょう。

| 未来の自分 | |
|---|---|
| <p>🌸 満足している点</p> <p>自己信頼感が高くなっていて、人生への満足度がすごく高そう</p> | <p>🌸 課題に思っている点</p> <p>このまま行くと「どんなに努力しても、また新たな自分の欠点が見えてどこまで走ればいいのかわからない、いつまでも完璧にならない!」と困っていそう。 →とりあえず今の状態にOKを出す意識が必要そう。</p> |
| 現在の自分 | |
| <p>🌸 満足している点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思ったことがすぐに現実に現れる ・キーポイント発掘 (Siri) の精度が上がってきた ・引越しまで漕ぎ着けた ・一番苦手な課題に逃げずに取り組んでいる | <p>🌸 課題に思っている点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の欠点のほうにばかり意識が行きやすい ・自分ができているところ、長所を正確に把握できていない ・今の具現化速度に対して仕事に対するテコ入れが後手後手になってしまう |
| 過去の自分 | |
| <p>🌸 満足している点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コツコツ取り組む癖がついている ・自分の欲しいものために300%努力して全力疾走できる ・完成するまで集中力が続く | <p>🌸 課題に思っている点</p> <p>あんなに先読みして努力を重ねたはずなのに、恥ずかしい失敗ばかりする自分が嫌になる。 その自分を許せない。</p> |

🌸 あなたがつい気になってしまう人、つい自分と比べてしまう人を書き出してみましょう。

自己認識が甘いのにレベル以上の仕事を引き受ける人

さんのことが気になる、つい比べてしまう。

| 相手の気になるところ | 相手と自分を比較することで、どんな気持ち・感情が出てきますか？ |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・自分はまだそのレベルに達していないという現在地把握を正確にできていないのに引き受けて、完成度の低いままリリースしてしまう、出来を後から振り返らない、感性の粗さ ・さらにそれで人から平気でお金をいただけてしまうところ | <ul style="list-style-type: none"> ・酷評しておいて自分がもし無意識に同じことをしてしまっていたら恥ずかしい…という不安から自分を過小評価する。自分のやっている事に自信を持ちきれないところが嫌になる ・神経の図太い人を見て自分が謙虚にできているかを知る基準にしているきらいもある |

※今、自分が感じている感情を把握しておきましょう。(劣等感・自己否定・苦しさ・優越感・自己陶醉など)