



基礎講座 14(5-2)



✿ あなたのオーダーについて感じていることを下の表に書き出してみましょう。

| | オーダーを叶えた私はやっていて 今の私はやっていないこと (追加すること) | オーダーを叶えた私はやって いなくて今の私はやっていること (手放すこと) |
|-------------------------------|--|---|
| 今から変えていけることは？ | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の感覚ややっていることを信頼する ・もっと力を抜いて省エネで仕事をする ・マルチタスク | <ul style="list-style-type: none"> ・先に思考で考えすぎる ・生産性があるか？を重視しすぎる |
| 変わるのに少し勇気がいりそう、 難しそうと感ずること | <ul style="list-style-type: none"> ・完璧に縛られない ・お試して世に出してもいい | <ul style="list-style-type: none"> ・考えすぎて悩む、優柔不断 ・他人を視界に入れる |

必要な行動の中で、今できそうなことと、難しそうだと感じていることを把握しておきましょう。

✿ 猶予期間の間にやることを炙り出していきましょう。(1)~(4)に当てはまることを思いつく限り書き出してみましょう。その中で既にできていること、まだできていないことを明確にしていきましょう。

| | |
|--|---|
| 1 三代欲求や基本的な 生活に基づいた願望 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「衣」「住」もう少し感覚だけで選んで良い。 ・ ・ |
| 2 願いを叶えるために 嫌だけれど必要なこと、 淡々とやっていくこと | <ul style="list-style-type: none"> ・ 感じたそばから言葉として外に出していく、瞬間的な言語化を延々とする。 ・ 苦手ジャンルでも、結果にとらわれずもっと「とりあえずやってみる」を淡々とやっていく。 ・ |
| 3 願望実現のため勇気を出して やったほうが良いこと | <ul style="list-style-type: none"> ・ 実家との距離をもう少しはなす。良い距離感の調整。 ・ ・ |
| 4 確証はないけれど 動いたほうが良さそうなこと | <ul style="list-style-type: none"> ・ お仕事をするにあたって、過去に嫌な経験をしてきた1番苦手な部分をやっていかないと、ちょっともう回らなくなってきたので頑張ってみようか ・ な。 ・ |