



# 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ます 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"> <li>自分の感覚ややっていることを信頼する</li> <li>もっと力を抜いて省エネで仕事をする</li> <li>マルチタスク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>先に思考で考えすぎる</li> <li>生産性があるか？を重視しすぎる</li> </ul>
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"> <li>完璧に縛られない</li> <li>お試して世に出してもいい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>考えすぎて悩む、優柔不断</li> <li>他人を視界に入れる</li> </ul>

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"> <li>「衣」「住」もう少し感覚だけで選んで良い。</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>.</li> </ul>
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"> <li>実家との距離をもう少しはなす。良い距離感の調整。</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>
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"> <li>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</li> <li>な。</li> <li>.</li> </ul>