



# 基礎講座 15(5-3)



## 時間の流れの調整法

現在の自分でどのくらい対応可能か？ 願いを叶えた私ならどうか？  
そのために今からできることはあるか？ 全部書き出してみましょう。

例：移動距離、旅行、引越し、働き方を変える、お金の使い方を変えるなど

内 容	今はどのくらいなら 対応可能か？	願いを叶えた私ならどうか？ 今からできるチャレンジポイントはどこか？
自分の感情的な部分 を表現していく	1 — <input checked="" type="checkbox"/> — 3 — 4 — 5 やっぱり過去の経験から私の感情を表現した ところで「だから？」ってエリカ様みたいな 声がどこからか（多分頭）聞こえてくるw	自分の感情を表現することのメリットをきちんと腑に落と せて体感できているはず。「私の感情とか生産性のない意 見を知りたい人が果たしているのか？」の磁石からつけて いこうかな。
人から何かをいただくこ と（物質的なものも思い やりとかの感情も）	1 — 2 — <input checked="" type="checkbox"/> — 4 — 5 それ相応のものをお返しできるのか？ 返せているのか？がまだ気になる。	お相手は損得勘定なく純粋な「プレゼントしたい」の気持 ちでくださっていることを腑に落とす。それを当たり前 の世界にするにはまず自分がそれを実行する。情けとか自己 肯定感の低さを補うために渡すのは失礼なのでやめる。
旅行	1 — 2 — 3 — <input checked="" type="checkbox"/> — 5 自分の楽しみを優先させることへの罪悪 感がまだある。	企業勤めの際は業務外時間は当たり前のように自分の自由時 間だったけれど、フリーランスになったら仕事はいくらでも あるので”仕事終わり”がない。「やること終わらせたら好き なことしていい」の観念が通用しないので自己価値観の再設 定が必要だなと思う。こんなところも会社に依存してたのだ など実感。
	1 — 2 — 3 — 4 — 5	
	1 — 2 — 3 — 4 — 5	

🌸 「懂れるけど、自分とは世界が違う」「素敵だけど、私が手に入れられるわけがない」  
と感じている物事はありますか？ 自由に書き出してみましょう。

・自宅がラグジュアリーすぎるインスタグラマーさん。生活必需品も全部高級ブランドですか…？！みたいな  
「生活感どこいった？」みたいな人。  
そもそも生まれ方が違ったのか前世での行きすら違うのか（？）なんかわからんけど別世界だわ…！と感じる  
くらい輝いてる人。

・辻仁成さん。毎日の料理への精魂の込め方も、世界を見る目の優しさも、息子さんへの愛情ときめ細やかな  
感情の変化の美しさも、文章に滲み出る人間っぽい暖かさも素敵で、本当に自分で幸せな毎日を作り上げられ  
ている方だなと思う。

※ここに書き出されたものが未来のあなたの姿のかけら、チャレンジポイントになります。