

# 未来創造ダイアリー プロジェクト

## Work 3

グローバルサクセスコーチング 代表 上野ハジメ

# プロジェクト90日後のゴール

1. 自分が明確に理解できている
2. 人を信じられている
3. 自分を信じられている
4. 新しい習慣が始められている
5. 未来が明るく見え始めている

# 反省という名の自己批判

1. まじめな時代背景
2. まじめな親や先生
3. とにかく反省&改善が成長の素
4. いつまでも満足できない
5. 完璧主義／100点主義

# 自己肯定感って何？

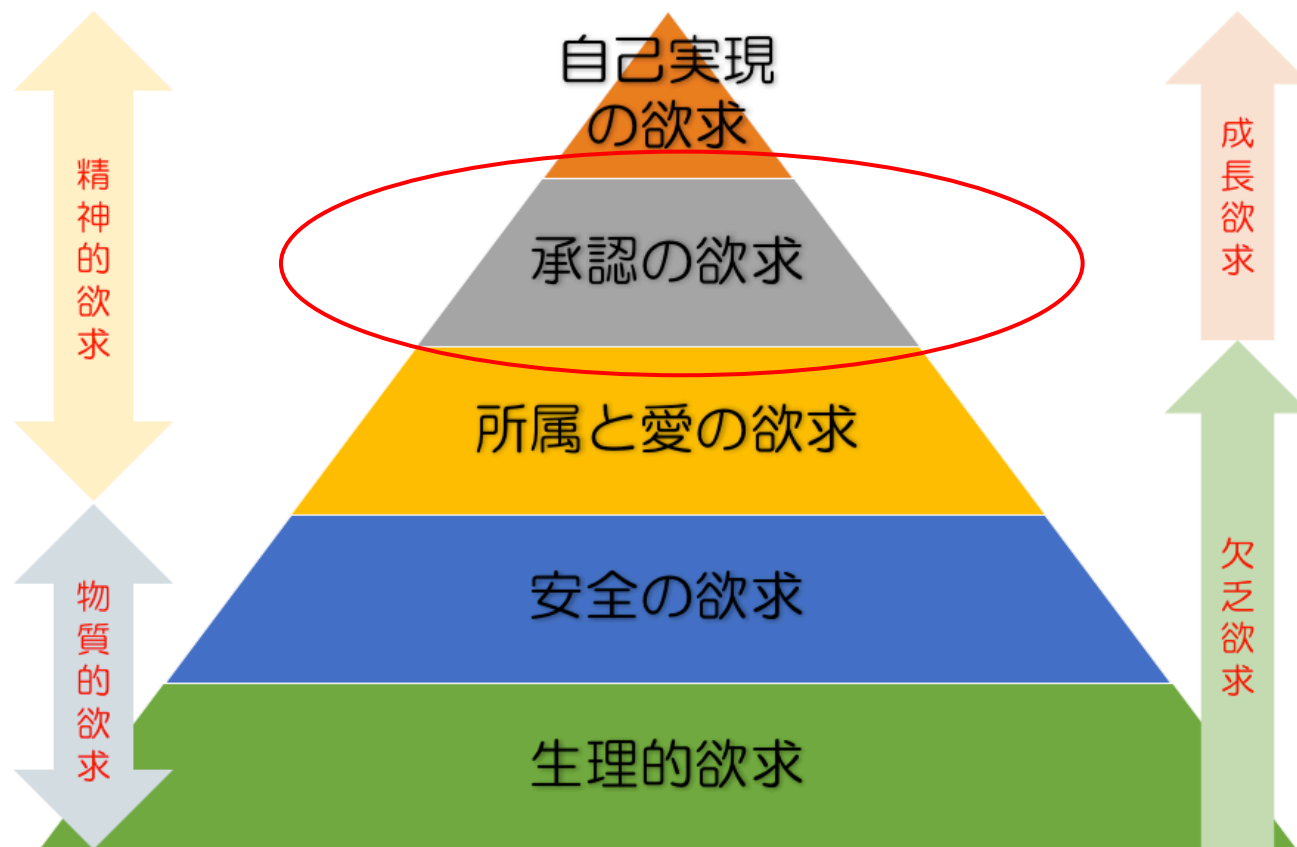
1. 「ありのままの自分」を、これでよいと思える気持ち
2. 具体的に感じられるわけではない
3. 心地よく温かい空気のように、自分をぽかぽかと満たしてくれる感覚

水島 広子著「自己肯定感、持っていますか？」

# ありのままを「肯定」

1. 肯定する = 否定しない
2. ありのまま = 条件なし
3. 空気のように = いつでも
4. 防御の必要がない
5. 人も「ありのまま」に見られる

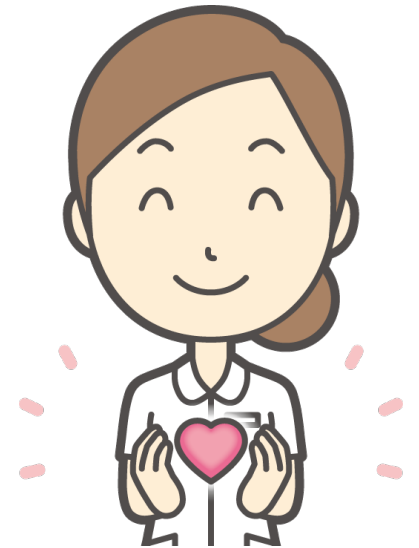
# 誰もが認められたい！



マズローの欲求5段階説

# 自尊心の3大欲求

1. 人に好かれたい（自己好感）
2. 人に感謝されたい（自己重要感）
3. 成長したと感じたい  
（自己有能感）



# 双方向でエネルギーUP！

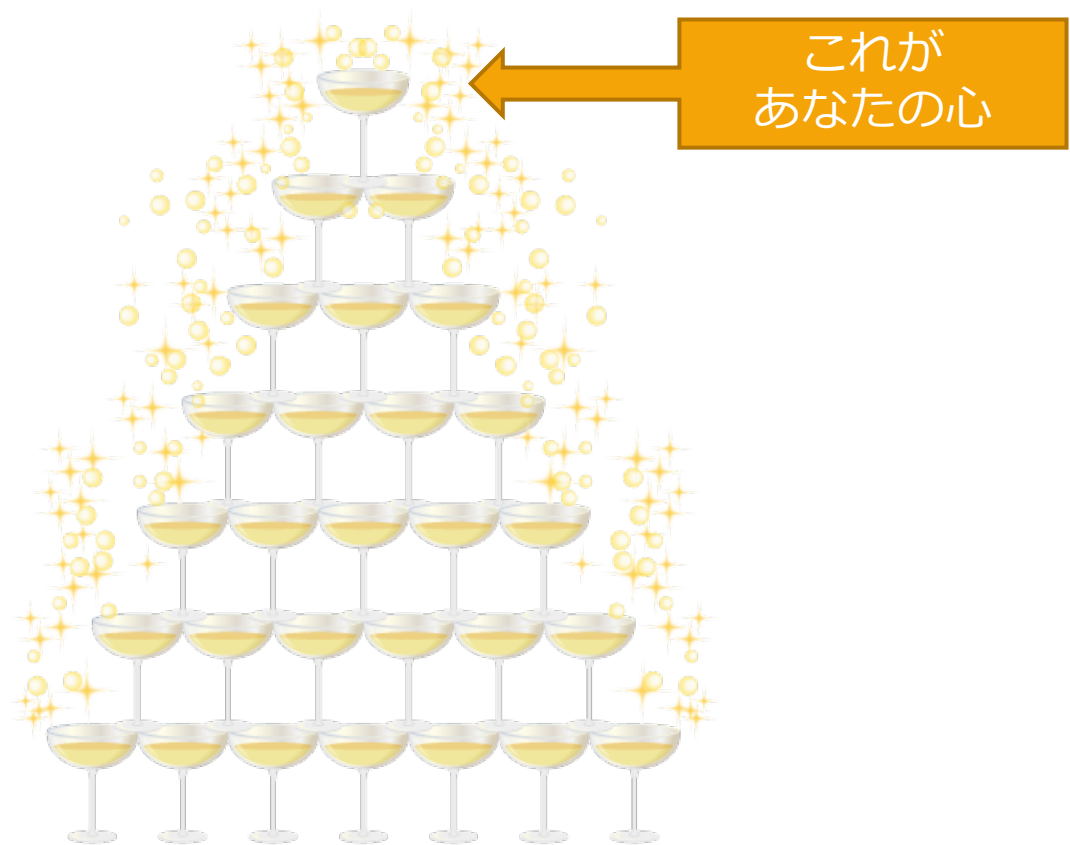
1. ほめると、人は幸福になる
2. ほめられると、人は幸福になる
3. それをひとりでできるのが、ほめ日記



# 繰り返すことで善き習慣に

1. ほめるべきことを探す習慣
2. より目につきやすくなる
3. 良いことばかりが目に入る
4. 「世界」が変わる
5. 世界観が変わる

満たされれば満ちていく



# 感謝の習慣

1. 身近な「有り難いこと」
2. 気がつける自分になる
3. 謙虚になる
4. 人に優しくなれる
5. 人を「人」として見られるようになる

# 「慈悲喜捨」を理解する

1. 人はそれぞれに生きている
2. その人の悲しみはどこにあるか
3. 傷は？ 喜びは？ 不安は？
4. 「被害者」な自分から脱する
5. 人を、自分と同じ人として見る訓練

# 言葉に注意を払いましょう

## 天国言葉

愛しています

ついてる

うれしい・楽しい

感謝しています

しあわせ

ありがとう

ゆるします

こういう言葉をたくさん言っていると、  
また言いたくなるような、  
しあわせなことがたくさん起きます！

## 地獄言葉

恐れている

ついてない

不平不満

グチ・泣きごと

悪口・文句

心酉ごど

ゆるせない

こういう言葉を言っていると、  
もう一度こういう言葉を言ってしまうような、  
イヤなことが起きます。

# 90日続ける意味

1. ホメオスタシス（恒常性保全機能）
2. 簡単にリバウンドしてしまう
3. 新しい習慣は3週間かかる
4. 階段を登っていくような変化
5. 踊り場でだれない工夫

# プロジェクト90日後のゴール

1. 自分が明確に理解できている
2. 人を信じられている
3. 自分を信じられている
4. 新しい習慣が始められている
5. 未来が明るく見え始めている

# わずかの間にこんな変化が...

- ▶ 自分のわがままを貫く
- ▶ 新しい世界に飛び込む
- ▶ 発信の習慣
- ▶ 健康食の習慣
- ▶ 家族の病気、別れ
- ▶ 起業の決意



# 今までの延長ではない未来

- ▶ ウイルス対策
- ▶ 倒産の嵐
- ▶ 雇用の危機
- ▶ 新しい生活様式
- ▶ 想像もしなかった未来がここにある

# 未来は一瞬で変わるが

- ▶ 変わらないものは何か
- ▶ 自分にどれだけの価値があるか
- ▶ 自分でどれだけ稼げるか
- ▶ 「資産」の意味
- ▶ 他人事ではないサバイバル

# 楽観・悲観・そして楽観

- ▶ 楽観的に構想
- ▶ 悲観的に計画
- ▶ 楽観的に行動

稲盛和夫さん

「京セラフィロソフィーより」

# 3ヶ月目標を立ててみよう

- ▶ こんな時期、だからこそ
- ▶ まずは月10万円稼げる自分を作る
- ▶ 自分オンライン化は必須
- ▶ 情報収集力／消化力／発信力
- ▶ 「いつか」はもう来ています

# 3ヶ月「新しい未来」計画表

	○月	○月	○月
仕事・貢献			
人間関係			
資産・お金			
健康			
コミュニティ			
趣味教養			
愛情・性			
学び・挑戦			

ありのままの自分を好きになる

