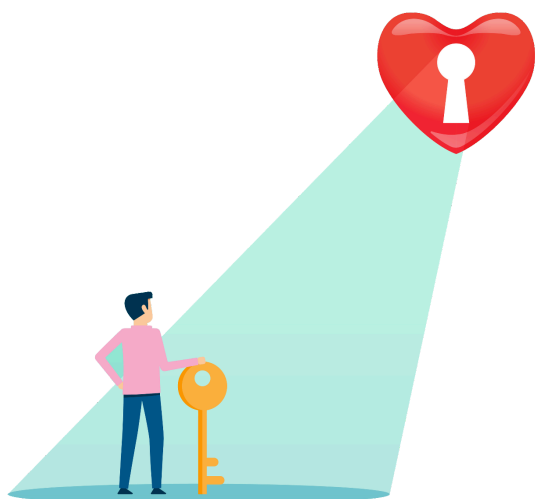


ライフリーノベーション ワークシート



しんもん（神問・心問）

～宇宙（神）からの問いを、あなたの「こころ」で聴く時間～



このセミナーでは、古来より伝わる叡智や本質的な問いを『しんもん』と呼びます。

自分の頭で考えるのではなく、神様からのお告げのように感覚的・直感的に伝わる言葉を受け止めたり、あなたの神聖な場所である『心』に問いかけ、体の震えを感じていく。そんなプロセスを大切にしています。

準備のワーク

1: 深く呼吸をして、今の体の重さや緊張を感じてみましょう。

「どこに痛みや重たさを感じている？」

「硬くなっていたり、力が入っているところは？」

2: 3分間タイマーをセットして無音で自分の後ろ、背骨に意識を向け呼吸をします

◆ 首の後ろに両手を優しく当てる

◆ 「背骨ってどこだろう？」と感じながら深い呼吸、特に息を吐く時に肩肘の力を抜けると良い

◆ 「私は背骨」← 背骨に意識を向けられにくい人はこの言葉を頭の中で唱え続けます

* 日頃から頭を使いやすい人は特にこのワークがオススメです

* 無音で取り組むと効果的です

3: 次の言葉を口に出してみてください

「正解を書こうとする自分を手放します」

「どんな言葉もイメージも受け止める！」

『パツ』と思いついた言葉。感じたイメージを受け取ることが大切ですので、

考えるよりも感じることを優先してください

各質問の解答時間は1分以内

出来れば20-30秒以内に思いついたことのみでお答えになることをオススメします

【第一章】しんもん ～本音を炙り出す12の問い～

各質問を見たり・聞いて、紙に書いたり、ボイスレコーダーを使って記録してみてください

問い(しんもん)	心の声・浮かんだイメージ
1. 本当に私が望んでいることは何？	
2. その願い、いつから持っている？	
3. それは「不安感が作った妄想」じゃない？	
4. 「頑張ってる自分が素敵」が目的化してない？	
5. 失敗したら恥ずかしいと感じるのは、なぜ？	
6. 誰かの声を自分の声と間違えていない？	
7. 小さな頃、夢中でやっていた事は何？	
8. 人の目がなかったら、今何を始めたい？	
9. どんな時に「私、生きてる！」って感じる？	
10. 誰にも見つけてもらえなくてもやりたいことは？	
11. 私の存在はどんな「良い循環」を生み出す？	
12. この人生を使って何を愛し続けたい？	

【第二章】夢ワーク ～2026年の航海図を描く～

準備のワーク

- ・椅子を2つ用意してください(現在と2026年12月)。
- ・答えは「考え」ないでください。あなたの「体の反応」を最優先してください。

次の言葉「」を口に出しながら未来(2026年12月)へタイムスリップします

- ◆現在の椅子に座ったまま
「今いるところは現在です」
- ◆未来の椅子に移動して
「今いるところは2026年12月です」
「私は現在、〇〇歳と〇〇ヶ月です。(家族がいる人は)パートナーは〇〇歳 子どもは 〇〇歳です」
- ◆背骨に意識を向けてゆっくりと呼吸をして、こころが穏やかになってきたら
以下の質問に答えてください

各質問を見たり・聞いて、紙に書いたり、ボイスレコーダーを使って記録してみてください

質問	心の声・浮かんだイメージ
1. ビジネス・仕事 朝の10時、どこで、誰と、 どんな仕事や作業をしていますか？ 誰が「ありがとう」と感謝をあなたに伝えていますか？	
2. お金 今年の年収はどれくらい？ 自分へのプレゼントは何にする？ 家族へのプレゼントは何にする？ 今年、手に入れた資産はなに？ ＊資産:現金・不動産・株・貴金属など 形あるもの	
3. 家族 完璧な家庭生活を送っています 日々、誰とどのような食事をしていますか？ 最近、家族と出かけた所はどこですか？どのように過ごしていますか？	
4. 健康	

<p>週何回、どのような運動をしていますか？</p> <p>体重は何Kgですか？</p> <p>この一年で生活習慣に変化がありましたか？</p>	
<p>5. 社会的貢献</p> <p>どんな地域・社会的活動に参加していますか？（活動していない場合はそれで良い）</p>	
<p>6. 能力・スキル</p> <p>この1年で身につけたことは？</p> <p>自分磨きで頑張っていることは？</p>	
<p>7. 理想の生活</p> <p>週何回働いていますか？</p> <p>何時に起きていますか？</p> <p>長期休暇はどのように過ごしていますか？</p>	
<p>8. インタビュー</p> <p>今、どのような感情や感覚を感じていますか？</p> <p>自分のからだに意識を向けてみましょう</p>	

お疲れ様でした。最後に必ず以下の手順で「今」に戻ってきてください

次の言葉「」を口に出しながら現在（2026年〇〇月）へタイムスリップします

◆2026年12月の椅子から立ち上がり

◆現在の椅子に座り直し

「今いるところは現在です」

「私は今、〇〇歳です」

◆呼吸を整えながら、足の裏とお尻が床や椅子に当たる感覚を感じて終わりです

いかがでしたでしょうか？

第2章の夢ワークに関しては、じっくり時間をかけられる方は以下の37項目の質問を「2026年12月」のあなたに問いかけてみて下さい。

大切なのはあなたの「感覚」です。その感覚を感じながら2026年大海原に出航してみてください。その結果、あなたが求める未来を手に入れられるかもしれません

【付録】夢ワーク ～37の質問状～

●ビジネス・仕事のパート

6つの質問

- 1: あなたのビジネス／仕事はどんな様子ですか？
- 2: 平日の10時あなたはどこにいますか？
- 3: 今、何をしていますか？
- 4: 今誰と一緒にいますか？
- 5: 今あなたはどんな能力を発揮していますか？
- 6: 今のどんな年間目標を目指していますか？

●お金のパート

8つの質問

- 1: 今年どれだけの収入がありますか？
- 2: どんな趣味や余暇・休日を過ごしていますか？
(何をして楽しんでいますか？)
- 3: どんな家に住んでいますか？
(できるだけ具体的に表現してみてください)
- 4: どんな車に乗っていますか？
- 5: 誕生日に自分にお祝いをするようになりました。どんなご褒美をあげていますか？
- 6: 家族の誕生日にそれぞれどんなプレゼントをあげますか？
- 7: 貯金・資産(現金換算して)がありますか？
- 8: 毎月どれだけ貯金をしていますか？

●家族のパート

5つの質問

- 1: あなたの家庭生活は完璧です。どんな様子ですか？
- 2: そばにいるのは誰ですか？
(大まかなイメージでも良いです)
- 3: いなくなっている人はいませんか？
- 4: 家族とどこでどのように暮らしていますか？日頃、どんな食事をしているのか？
どこに行っているのか？家での生活スタイル書き出してみてください

5:家族の関係性は良好です家族との関係はどのような状況ですか？

●健康のパート

5つの質問

- 1:あなたの健康状態は完璧です。どんな感じがしますか？
- 2:ベスト体重は何キロですか？
- 3:毎週どれくらい運動していますか？
- 4:現在の健康状態は10段階でいうとどれくらいでしょうか
- 5:食事・運動・生活習慣は1年前と比べてどんな変化がありましたか？

●社会的パート

4つの質問

- 1:どんな社会的貢献をしていますか？
- 2:どんな地域・社会的活動に参加していますか？(活動していない場合はそれで良い)
- 3:社会的な活動はどんな理由で参加されたのでしょうか？
- 4:何をすればその活動にもっと役立つでしょうか？

●能力のパート

3つの質問

- 1:この1年間でどんなスキル・知識を身につけましたか？
- 2:知人・友人・仕事仲間からどんな点がすごいと言われていますか？
- 3:あなたはさらに自分を磨くために毎日どんな努力をしていますか？

理想の生活パート

6つの質問

- 1:毎日どんなタイムスケジュールで過ごしていますか？(だいたい良いです)
- 2:お休みの時は何をしていますか？
- 3:どれくらい休みがありますか？
- 4:長期休暇を取るとしたらどこに行きますか？
- 5:1年はどのように組み立てていますか？(1月を〇〇 2月を〇〇)
- 6:今、幸せですか？充実していますか？