

人生を変える＆もっとはやく夢を叶えるヒント

今日から やめる3つの習慣



- 「このままじゃ嫌」な人生を変える。
- 「こうなりたい」を実現するために
やめること☆

人生を変える、夢を叶えるために

大切なことは何だろう？

- ・コツコツ、とにかく続けること…？
- ・嫌なこと、苦手なことも頑張ること…？

たしかに、続けることは大事。

継続は大事。

だけど、同じ場所で足踏みしていたら、

何も変わらない。

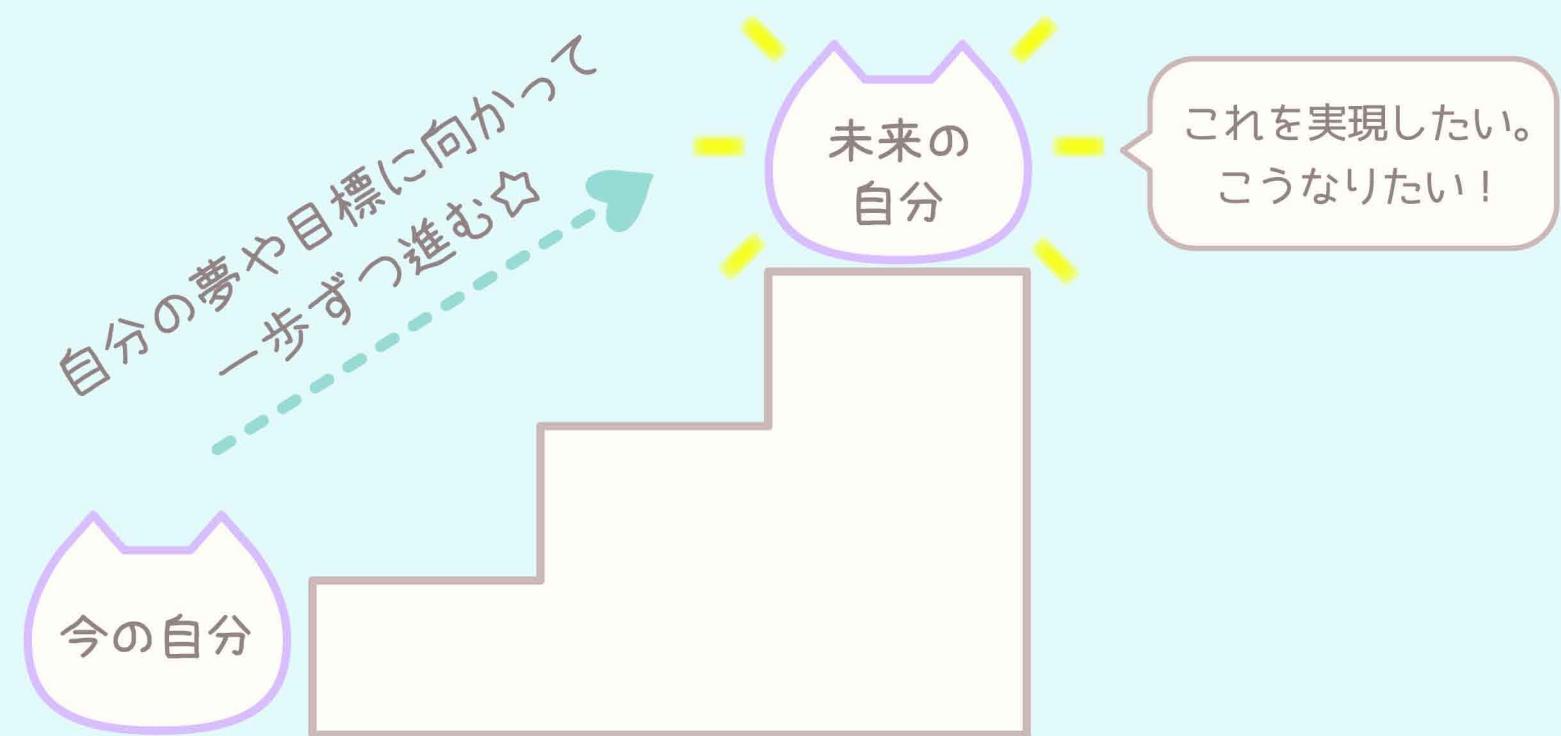


今いる場所から一歩踏み出すことが大事。

\ 前か後ろか、横か… /

/ どこを見る？ \

自分の目指すほうへ
一歩一歩進んでいけば、
人生はどんどん変わっていく♪



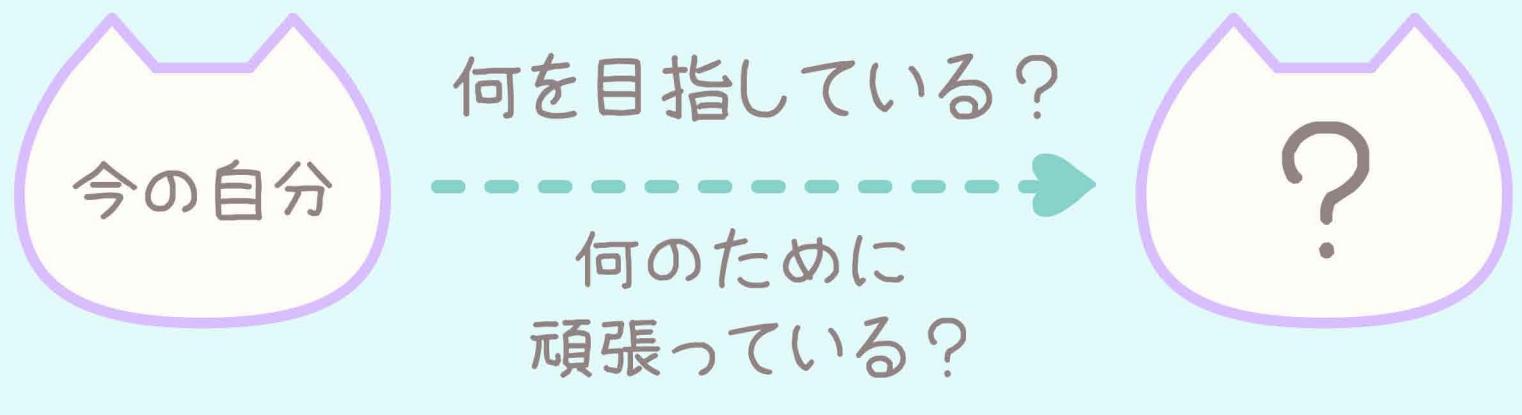
人生を変える＆もっとはやく夢を叶えるヒント

今日から やめる3つの習慣

- 1 とりあえず頑張るのをやめる。
- 2 自分を後回しにするのをやめる。
- 3 自分の邪魔をするのをやめる。

1. とりあえず頑張るのをやめる。

☑ よくわからないまま走り続けるより、
一旦止まって目的地を確認する。



どうなりたい? どこに向かっている?

それは自分の目的地…?

うまくいかないときって
いろんなことがバラバラになっている。

気持ち、行動、進む方向…。



- ・大切なことに集中できていない状態。
- ・体力や時間は使うのに、結果が出ない。

頑張っても、うまくいかない悪循環…。

だから…

「とりあえず頑張る」のはやめる。



とりあえず頑張るんじゃなくて、

自分の目的地を確認する。

今やっていることが、

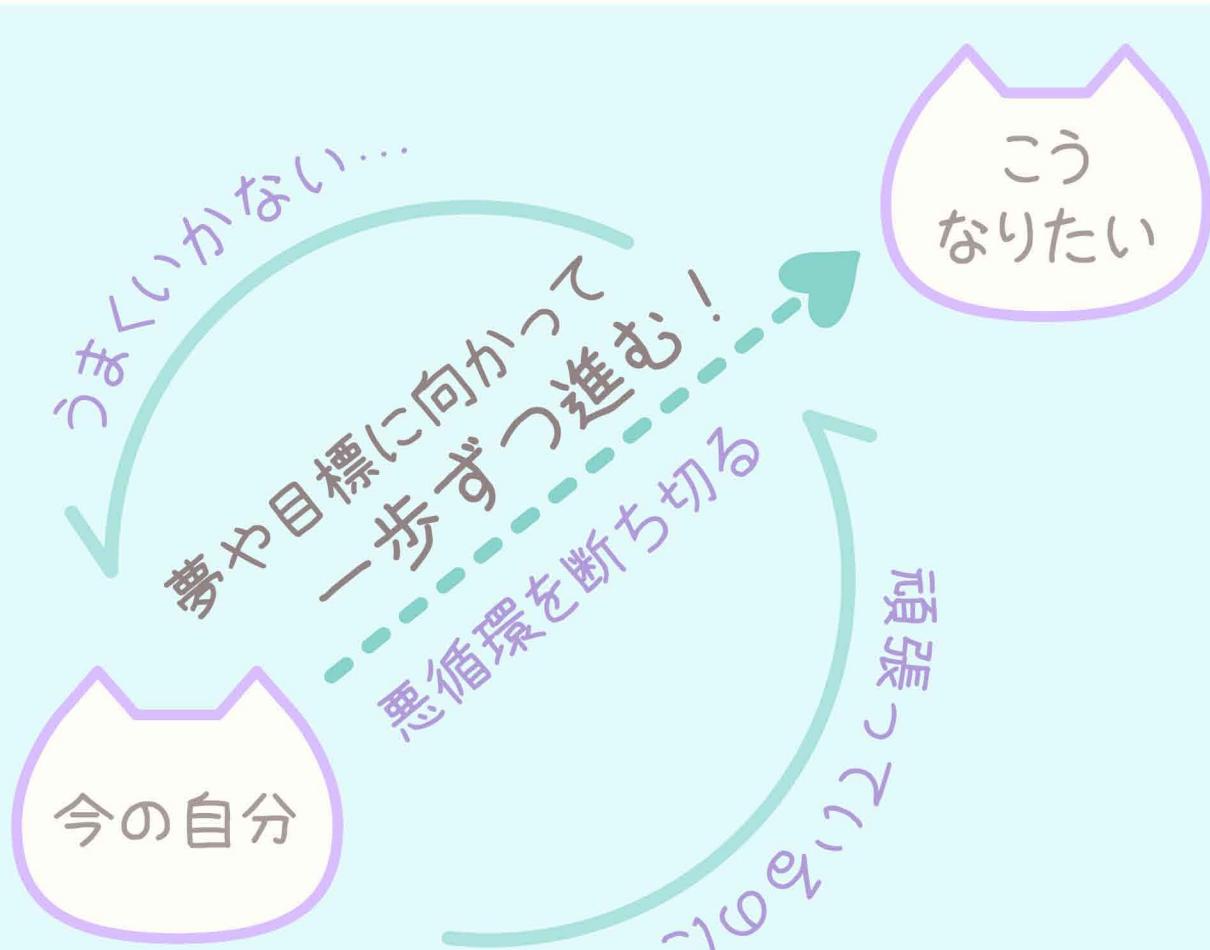
自分の目的地に続いているか確認する。



いつ何をするか確認する。

うまくいかない

パターンに気づいて変えていく



◎ 自分自身と向き合う時間をつくる。

◎ 今の自分にとって大切なことを確認する。

2. 自分を後回しにするのをやめる。

「他の人はどうしているか」「他人はどう思うか」

じゃなくて、

自分はどうしたいか。

声が大きい人の意見を優先するんじゃなくて

自分の声に耳を傾ける。

どうしたい？

自分

どう思う…？

~~こうすべき こうしたほうがいい こうしてほしい~~

他人の評価や基準じゃなくて

自分の基準を大切にする

「このままじゃ嫌」だとしたら、何を変えたい？
どうなったら、ハッピー…？

☑ 他人に認められようと頑張らなくていい。

☑ 他人のために変わろうとしなくていい。

本当にやりたいことを後回しにしない

♥ 迷ったときは、自分で選ぶ。

♥ 「どうするか」自分で決める☆

こうなりたい。

これをやりたい、これがほしい。

◎ 自分の人生を

一歩ずつ進んでいくのは自分自身。

途中で疲れてしまわないので

自分の心と体を大切にする。

よく寝る

食べる

遊ぶ

笑う



運動する

話す 休む

整える

生活のなかに「好き」「楽しい」を増やす♪

3. 自分の邪魔をするのをやめる。

無意識かもしれないけれど、
前に進む邪魔をしていないか。

でも、だって、どうせ…
自分は～だし、〇〇がないし…
もっと頑張らないと、
あれをやってからじゃないと…

壁をつくったり、やることを増やしたり、
自分の人生を複雑にしていない…？

＼ 人にやられたら嫌なことは ／

／ 自分にもしない ／

- ☑ 自分の夢や可能性を否定しない。
- ☑ 無視しない、ひどい言葉をかけない。
- ☑ 挑戦の邪魔をしない、力を奪わない。



♥ どんなときも自分の味方でいて、
どんな夢でも応援する。

♥ できると信じて、やさしく見守る。

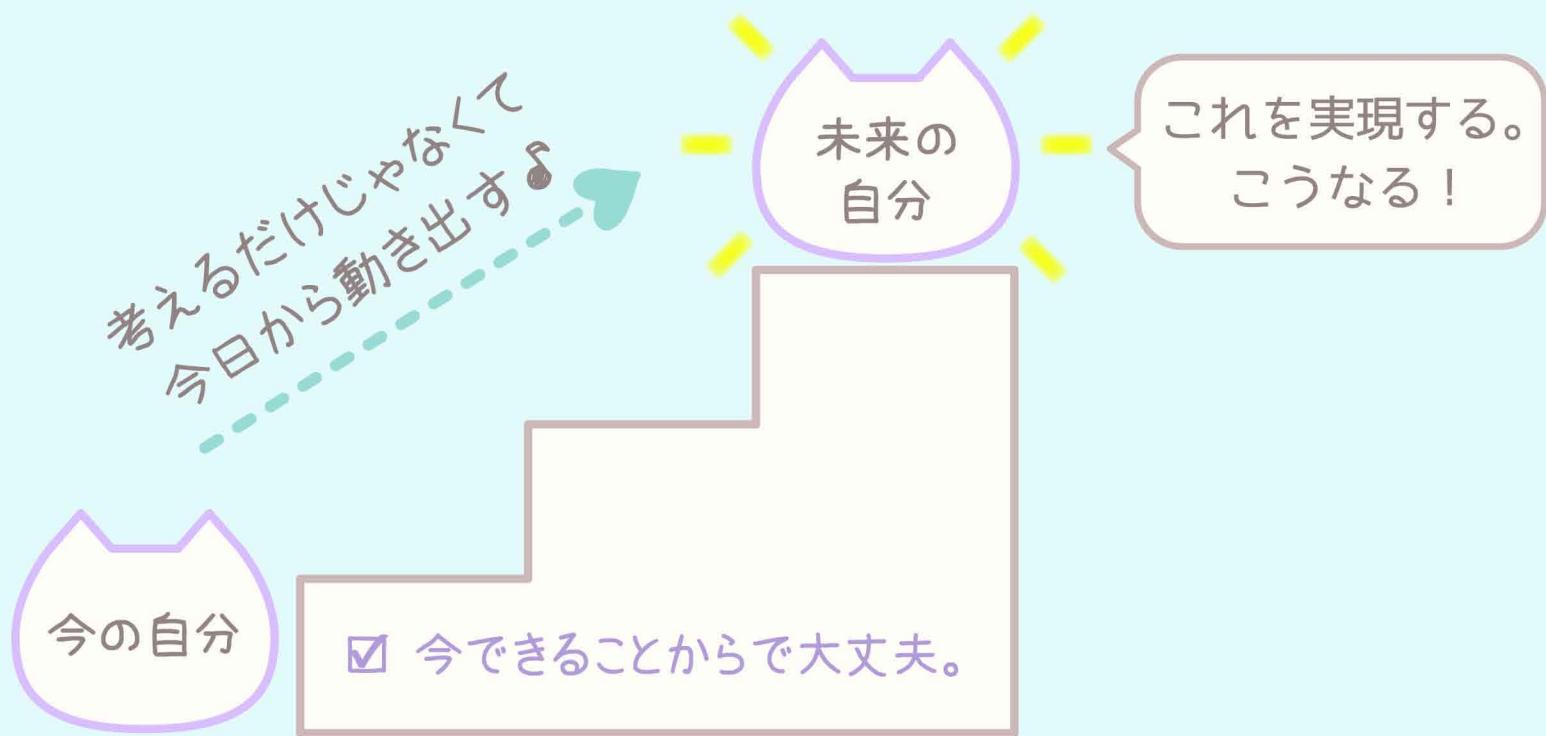
♥ ときには背中を押してあげる♪

「いいタイミングが来る」のを待たず、

今動き出す！

◎ 「～したら、～になつたら…」って、

条件をつけずに今始める☆



なかなか前に進めないとときは 自分の行動や考えを整理する。

- ♥ 今やっていることは何か。
- ♥ 自分の夢や目標に向かっているか。
- ♥ 前向きな行動を妨げていないか。

やっていること

今どんなことを
している?
何をいつどれくらい
やっている?

考えていること

○○がないから、～だから…?
夢や目標に向かって
前進する
邪魔をしていないか?

自分の夢や目標

「このままじゃ嫌」
だとしたら
どうなりたい?
何を目指している?

難しく考えなくて大丈夫

- ☑ まだわからないことがあっても大丈夫。
- ☑ 今できることから始めれば大丈夫。

「～だから、…できない」じゃなくて、
目的地に向かって今できることから始める。

今の自分

自分の
目的地

できる・わかることは
どんどん増えていく☆

大切なことは 進みたいほうに進むこと！

まだ夢や目標がはっきりしていなくても
本当にやりたいことが何かわからなくても
「こっちだ」と思うほうに進む。

◎ 一步一步進んでいくと、
目的地がだんだんはっきり見えてくる♪



進みたいほうに進んでいくと…

♥ 同じほうを目指す
仲間に出会う。



♥ 一歩先に行く先輩が
道を示してくれる。

いろんな出会いや発見が
人生を変える手助けをしてくれる。
突然チャンスがやって来て
思いがけない形で夢が叶う☆

【まとめ】

人生を変える
もっとはやく夢を叶えるヒント

今日からやめる3つの習慣

1

とりあえず頑張るのをやめる。

2

自分を後回しにするのをやめる。

3

自分の邪魔をするのをやめる。

【ワークシート】

① 今やっていること

仕事、勉強、毎日どんなことに時間を使っている？

② 考えていること

例) これが嫌、こうだったらいいけど、でも…

これが不安、こうなったらどうしよう？

こうなってほしい、こうしたい、これがほしいなど。

③ 夢や目標

例) 何歳で何をする、どこに住む、何を実現する。

④ 1年後の自分

どこで
何をしている?

何ができる?
どんな気持ち?

まわりには
どんな人がいる?

どんな生活?
日々の楽しみは?



⑤ 今月の目標

例) これをやる、これができるようになる。
いつ(までに)何をする。



⑥ 今週の目標



⑦ 今日やること



思ったこと・気づいたこと 決めたことメモ

日付：

名前：

人生を変える＆もっとはやく夢を叶えるために

- ♥ 自分の夢や目標に向かって行動する。
- ♥ 自分が本当にやりたいこと、叶えたい夢を優先する。
- ♥ できると信じて、自分を信じて、1日1ミリでも前進する。





うまくいく。
すてきな未来が
待っている☆