



<感情の変化>

1. 講座参加当初の悩みや課題は何でしたか？
2. その時の感覚感情と今はどう変化しましたか？
3. 嬉しかったこと、喜びを感じたことは？
4. 最近悲しかったこと、怒りや不安を感じたことは？

<行動>

5. 理想の私になるためにどんなことをやめましたか？
6. 理想の私になるために何をはじめましたか？

<ライフスタイル>

7. どんな人たちとどんな風に時間を過ごしていますか？
8. 自分を大切にする自分時間はどのように過ごしていますか？



<ワークスタイル> (まだお金をいただいていないことでもOK)

9. 自分の得意なことや好きなことを好きな人、同じビジョンをもつ人のためにあなたが実際におこなったことは？
10. 自分の心地よくあまりにも当たり前に行えることで、褒められたこと、喜ばれたことは？

<在り方>

11. 自分の大切な在り方を示すキーワードは？
12. どうしても嫌なこと、これだけは譲れないことは？