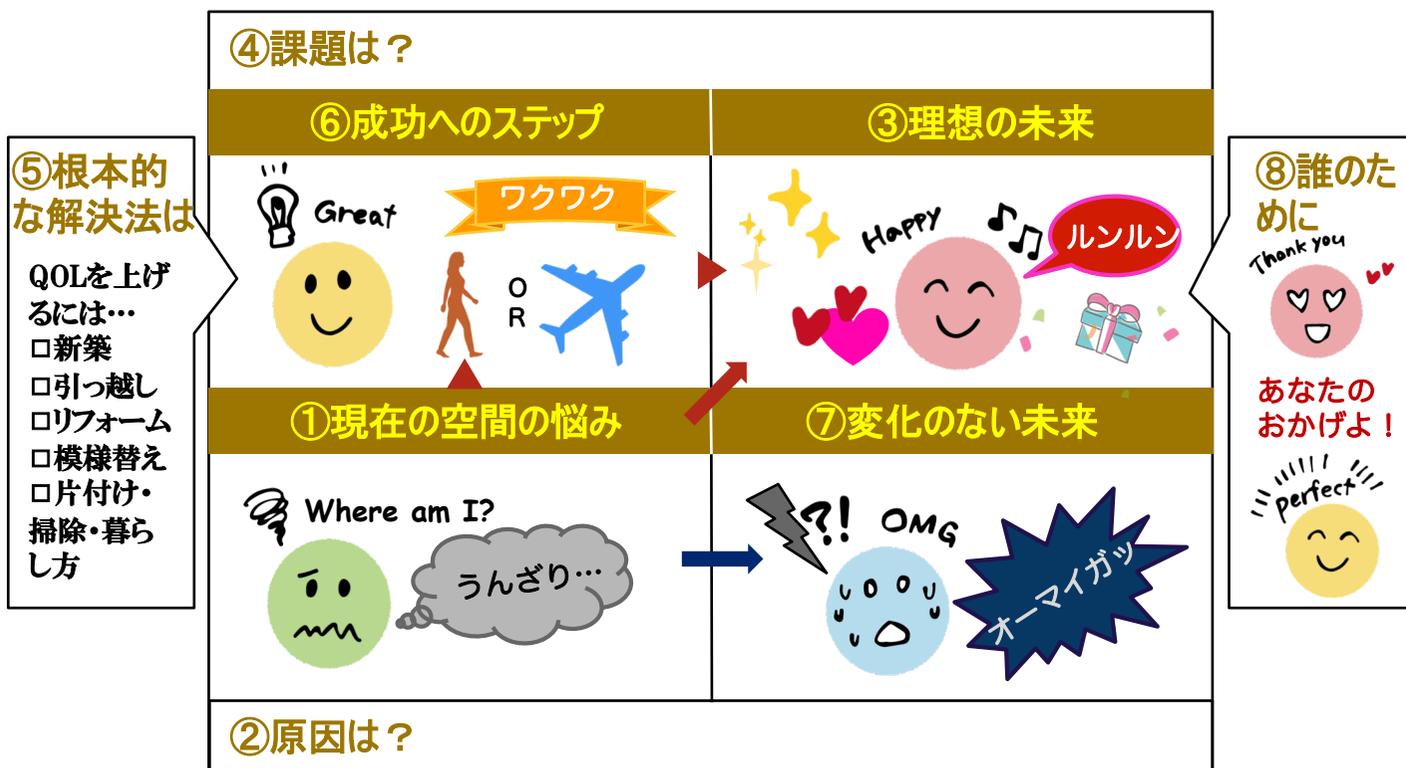


QOL向上Happyストーリーシート (見本)

イメージ+感情+言葉で考えてみましょう



【質問】

①【**悩み**】 どんなことに悩み、困っていますか。不安なこと、イライラしていること。感情、セリフを書きましょう。

②【**原因**】空間分析の結果、あなたの空間の悩みの原因はなんでしたか？原因がわかって、どんな気持ちですか？感情とセリフを書きましょう。

③【**理想**】「夢実現シート」で描いた未来は、どんなHappyな状態ですか。感情、セリフを書きましょう。あなたが、理想の未来を手に入れる最大のメリットは？

④【**課題(状態)**】「風水空間分析」ワークの実践結果から、あなたの空間の課題は何でしたか？現状と理想の未来の「ギャップ」を書きましょう。理想の未来へたどり着くために、必要なものは何ですか？

⑤【**解決策**】 空間に対する悩みを解消できそうな「根本的な解決策」はどれですか？チェックを入れましょう。

⑥【**成功へのステップ(行動)**】 あなたの「理想の自分」の視点から、心の幸福が得られる、気の流れの整ったQOLの高い美しい空間にするためには、この先、どんなことを実行すればいいですか？ワクワクする期待感のある成功へのステップとなる「行動」をイメージし、感情、セリフも書きましょう。

⑦【**変化のない未来**】 ③の未来を手に入れることができなかつたら、あなたにどんなデメリットがありますか？どんなチャンスや豊かさを失いますか？その時どんな気持ちか、感情、セリフを書きましょう。

⑧【**つながりの幸福**】 ③の未来を手に入れて、誰をHappyにしたいですか？誰に、どんな気持ちで、どんな言葉を伝えたい？誰から、どんな言葉があなたに送られていますか？あなたはそれを聞いて、どんな気持ちですか？あなたの人生のストーリーを突き動かしている理由を、感情、セリフを含めて書いてみましょう。

