ブレインダンプまとめ

★人生を楽しく歩く魔法の地図★

はじめに

どうも、エリーです(*^^*)
このレポートは私のLINE講座のテーマである
【本当の自分に戻る】ためのワークをまとめたものです。

95％以上の人が自分の本音や欲求を知らないまま
社会に出て生きていきます。

自分の本音や欲求に気づいてあげられるのは自分だけなのに
今すでに大人の人は
自分の本音や欲求の聞き方を知らないままに、
人はみんな違う価値観で生きていることを教わらないままに
大人になった人がほとんどです。

だから
周りの人に合わせすぎて苦しくなってしまったり
気がついたら仕事と家の往復だけしていたり
「人生このままでいいのかな…」って疑問が出てきたり。

こういう状態になってしまうんですね。

自由に遊ぶように生きたい！
人生まるごと楽しみたい！
心も身体も経済的にも豊かになりたい！

こういう夢や目標、望みが持てるのはめっちゃステキです♡
もちろん私もこんな望みを持っているし、
そうなりたいみんなのことも全力で応援しています！

で、なりたい自分になっていける、
夢をどんどん叶える人っていうのは
【本当の自分】を生きている人だけがそうなれます(*^^*)

その【本当の自分】の設計図、取扱説明書を知らないまま

誰かのためを思って行動してみたり
資格を取ってみたり
やってみたい職に転職してみたり…

いろんな勉強をして努力をしても
その時は満足できるかもしれないけど
また何か物足りなく感じてしまう時がきます。

これは自分の本音や欲求に気がつけず
それらと違うものを選んで行動している場合、
何をやっても満たされることは絶対ないんですね。

だから、またつまらなくなる。
こんなの全然【本当の自分】じゃないし
根本的な解決策じゃないですよね(´・ω・`)

なので、人生どん詰まりの根本原因と言える
【本当の自分】に戻るっていうのを
この機会にしっかり向き合っていきましょ＼(^o^)／

このブレインダンプを通して
【本当の自分】、自分の本音や欲求に気がついて
ブロックや執着、不安、恐れなどを手放していくことで

心の底からワクワクするような仕事に出会えたり
毎日が楽しくて心地よくて仕方がなくなったり
大切な人との関係が飛躍的に良くなったり♡

人生に起こることすべてを楽しめるようになります♪

ワクワクすることがどんどん起こるステージに行くために
人生まるごと楽しむ感覚を体感できるように

まずは自分の設計図、取扱説明書、
そして人生を楽しく遊んで歩くための地図を
作ってみましょう〜(*^^*)

怖くて向き合いたくない部分もあるかもしれませんが、
それと同じ、もしくはそれ以上に
「私ってこういうところあったんだ！」と
新しい発見もできて楽しくできるはずです(*´艸`*)

難しく考えず、気負わず
楽しんで【本当の自分】を見つけてみてください♡

ブレインダンプ方法

①紙とペンを用意する。

このPDFにひな形があるのでそちらを印刷して
使ってもらって大丈夫です！
PCやスマホに取り込んで打ち込んでいくのでもOKですが
手書きの方が頭が整理されやすいのでオススメです☆

ノートやPCであなたの好きなフォーマット、
気分が上がる仕様にして取り組んでもらってもOKです♪

②１日休みの日など、まとまった時間が取れる時がオススメ

とりあえず質問を埋めていっていただいて、
「これ以外何かあったかな～？」からが勝負wなので
まとまった時間が取れる時がオススメです(・∀・)b

一通りやってみて、それでも言葉が出てこない！って
なったら一度休憩するか別日に再チャレンジ！
一通りやらずに最初からスキマ時間に取り組むのは
「これ以上何かあったか？」の扉に到達していない状態
なので遠回りになると思います。

まとまった時間に一通り取り組むとは言え、
途中で苦しくなったり心地よくないと感じたら
その時は躊躇なく一旦やめて仕切り直しましょう(*^^*)

心地よくないのに続けるのは
その時の「苦しい」っていうあなたの気持ちを
無視してしまうことになるし
私が大事にしてるのはコレだ！っていう言葉も
思い浮かばない状態になってしまっているので
休憩をしてリフレッシュしてください♪

③具体的な出来事を書き出したら抽象化してみる。

各項目、それぞれの時代の出来事が書けたら
今度は同じ項目の出来事を一言に置き換えてみます！

例)夢中になったこと

ドラえもん、SLAM DUNK、ジャニーズ、アニメ
→ オタ活

友達と遊ぶ、運動会の練習など → 一体感

イラスト模写、プラ板、グッズ集め → 達成、実現

このように同じ傾向のものを集めて一言に表現することで
あなたが大切にしている価値観や
どういうことが好きなのか、ということが分かってきます。

「友達と遊ぶ」などシチュエーションがたくさんあるものも
自分はどういう遊びが好きなのか？
どんなところを楽しいと思ったのか？
という感じで掘り下げたり、抽象化して
【本当の自分】を思い出して行きましょう(*^^*)♪

	本気でやったこと	時間を忘れて 夢中になったこと	得意だったこと	なんか楽しい 好きなこと	人よりもスムーズに できること	人から よく頼まれること 聞かれること
幼少期						
小学生						
中学生						
高校生						
成人期						

	大失敗 挫折したこと	辛かった 悲しかったこと	←これらから 学んだこと	隠したいこと 恥ずかしいこと	人から「スゴいね」と 言われること	どんなことに 憧れてた？
幼少期						
小学生						
中学生						
高校生						
成人期						

人にしてあげて喜ばれたことは何？

子供の頃や思春期にあった、今の自分に大きな影響を与えた出来事や経験は何？

私の考えてること・話題にしてること★BEST10

1

2

3

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩