

## ①健康について

自分の心や体の健康について、あなたは何を重視していますか？

筋力が強い体やメガネないメンタル。

不屈の闘争心や疲れない体など。

あなたが理想とする完璧な健康体とは何なのか、それを突き詰めて考えていきましょう。

1つ1つの質問は数分間の時間をとりますのでじっくりと考えて突き詰めてみてくださいね。

## ②自分の精神性や成長について

物理的な側面としては何を学びたいか、どう進歩したいか？

語学やプログラム、医学の知識など、どういったスキルや知識を学んで変化していきたいか。

精神的にはどんな成長を望んでいるのか。

穏やかな心や活動的な心、人を慈しむ心など、こうした自分の理想の姿を、精神的な側面と知識やスキル的な側面から突き詰めていきましょう。

## ③住居や環境について

自分の住む場所はどうしたいか？

住むエリアはどこがいいか？

自然が溢れるイギリスの避暑地やお洒落なイタリアの街並み。

高層ビルが立ち並ぶ賑やかなアメリカの都会も良いかもしれません。

自然を讃えるのもよいですし、科学的で合理的な住居を肯定するのも良いでしょう。

どんなエリアにどんな住居を構えたいか、あなたが求める理想の姿を思い描いてくださいね。

## ④趣味や楽しみについて

どんな遊びを行いたいか、趣味は何か？

何を行うことあなたは楽しめますか？

あなたの心がワクワクするものや、あなたが心から行いたいと思う遊びを突き詰めていきましょう。

## ⑤仕事について

あなたは仕事に関して、どのような部分に重きを置いて、どのような内容にやりがいを感じますか？

人を助ける職業や、人を豊かにする職業、人の心をケアする職業や人に知識や喜びを伝えていく職業など、あなたが誇りややり甲斐を感じる職業をつき詰めていきましょう。

## ⑥社会的な役割について

あなたは社会的にどのような立場につくのがベストか、社会的にどんな役割を担いたいかを突き詰めていきましょう。

例えば世界を導いていくリーダーとしての役割。

世界を豊かにしていく科学技術を牽引する役割や貧しい人を助ける役割、

他人とは拘らずに静かに過ごすというスタンスも面白いですね。

あなたが心から望む社会的な役割やスタンスを決めていきましょう。

## ⑦家族との関係について

あなたは家族に対してどんなスタンスを取るのがベストだと感じていますか？

深く関わり密接に過ごすのがベストの人もいれば、関わりを出来るだけ薄くするのがベストと思う人もいるかもしれません。

普段は連絡しなくとも、お盆や正月だけ帰省して親密に交流するというスタンスも良いでしょう。

距離感や関わり方は十人十色ですから、あなたがベストだと思う家族との距離感や理想的な関わり方をつきつめていきましょう。

## ⑧異性関係や恋愛や結婚についてのスタンス、友人関係についてのスタンス

あなたは異性関係についてどのようなスタンスを理想としているでしょうか？

恋愛や結婚についての理想的なスタンス。

そして多くの友人関係についての理想的なスタンスを考えていきます。

異性関係においては多くの人と付き合うことを至上とする人もいるかもしれませんし、1人に絞って恋愛を行う人もいるかもしれません。

友人関係においても、薄く広く交流するのがベストと感じる人もいれば、深く狭く付き合うのが理想と感じる人もいるかもしれません。

異性関係に恋愛に結婚、そして友人関係と、これらの人間関係について、あなたの理想を深く突き詰めていきましょう。

## ⑨世界に関する望み

あなたはこの世界をどんな世界にしていきたいですか？

優しい世界。

実力主義の世界。

富が分配された公平な世界。

科学技術が進歩した世界。

医療が進歩して世界から病気がなくなった世界など。

あなたが理想と考える最高の世界を思い描き、突き詰めていきましょう。