

心の温度を + 1°C 上げる

# 情熱の処方箋

あなたの人生は、  
すべてが唯一無二のもの

## 解説と注意事項

1. 質問の答えは1つではありません。  
ある・なしや、単語、文章、何でも思い浮かべたことを書いてみてください  
何も思い浮かばない場合、答えを探さないでください。  
それでも気になる場合は、思い浮かばない理由を探してみてください。
2. 質問の順番は関係ありません。  
状況、心境、環境など、様々な場面で書いてみてください
3. 日を空けて、月を空けて、何度でも書いてみてください。  
想いは移り変わるもの、同じ質問でも、変化が見えてくると思います
4. すべての頁(ページ)が一人一人のストーリーです。自由に追記して、あなただけの物語を思い描いてください。

## 自己紹介

1. 好きな食べ物
2. 好きな色
3. 好きな人物
4. 尊敬する人
5. 好きな言葉
6. 嫌いな食べ物
7. 嫌いな色
8. 嫌いな人物
9. 嫌いな言葉
10. 自分の強み
11. 自分の弱み
12. 自分の好きなところ
13. 自分の嫌いなところ
14. 一番好きな物語

## 在り様

1. 居心地がいい場所
2. 落ち着く場所
3. 違和感を覚える場所
4. 大切にしているもの
5. 大切だと思うもの
6. 未だに捨てられないもの
7. 手放したいもの
8. 失いたくないもの
9. 忘れたくないこと
10. 恐れるもの
11. 許せないこと
12. 座右の銘

## 生き様

1. 楽しかった時代
2. 苦しかった時代
3. つらかったこと
4. あきらめたこと
5. 後悔していること
6. 忘れられないこと
7. 自分を責めたときのこと
8. 自分をほめたときのこと
9. 自分に詫びたときのこと
10. 自分を愛おしく思えたときのこと
11. (今の自分に)伝えたいこと

## 絆（繋がり・友人・家族）

1. 出会ったときのこと
2. 別れたときのこと
3. 楽しかったこと
4. 悲しかったこと
5. 許せなかったこと
6. 後悔していること
7. 学んだこと
8. 教えられたこと
9. 嬉しかった言葉
10. 今、伝えたいこと

## 夢（希望・明日・未来）

1. 楽しみにしていること
2. 行きたい場所
3. 会いたい人
4. 知りたいこと
5. ワクワクすること
6. ワクワクするもの
7. 美しいと思うもの
8. 愛おしいと思うもの
9. 笑顔になるもの
10. 手に入れたいもの
11. 聞きたい言葉



## 使命

1. 活動のこと
2. 提供している価値
3. きっかけとなった出来事
4. この活動を選んだ理由
5. この活動を選んでよかったと思えた  
ときのこと
6. 記憶に残るお客様
7. 変えたいもの
8. 壊したいもの
9. 続けていくもの
10. 伝えていきたい価値観

## 志（生き方・芯・情熱）

1. 一緒にいる人
2. 自分がいる場所
3. 築いてきたもの
4. 遺していくもの
5. 信じるもの
6. 守っていくもの

## ダイアリーセラピーのご案内

情熱発信では、各項目の質問をより具体的にイメージ出来る言葉カードを利用したカードリーディングを行っています。

質問から思い浮かんだ言葉を書きだすことによって、問題の解決方法や、今後の課題が明確になっていきます。

日記として継続して書いていくことにより、思考と行動を促します。

また、一人ではなかなか進まない思考の整理等にも、お役立てください。

お問い合わせ先

情熱発信 石川統子

URL <https://wpwpwp.be>

E-mail [wpwpwp.be@gmail.com](mailto:wpwpwp.be@gmail.com)





