

特典ワークシート

あなたの「本音の」目的を  
明確にするワーク

現実創造スクール Elysee





# 目次

---

01 はじめに

02 ステップ1：今の自分を俯瞰する

03 ステップ2：本音の望みを探る

04 ステップ3：目的の核を見つける

05 ステップ4：目的を現実に落とし込む

06 ステップ5：目的を定期的に確認する

07 補足





# はじめに

---

このワークは、  
あなたの「本音」の望みや目的を言語化し、  
現実反映させるためのものです。

無理に答えを作ろうとせず、  
心に浮かぶままに書き出してください。

人目を気にせずリラックスしながら  
自由に書くのが大切です(^^)/  

---



# ステップ1： 今の自分を俯瞰する

---

Question

01

今の生活や仕事で  
満足していることは？

Question

02

今の生活や仕事で  
不満に感じていることは？

ポイント：ジャッジせずに、  
思いつくままに書き出してみてね。

# ステップ1： 今の自分を俯瞰する

---

Question

03

これまでの人生で  
「本当にやってよかった」と思う経験は？

Question

04

逆に「やらなければよかった」  
と思う経験は？

ポイント：ジャッジせずに、  
思いつくままに書き出してみてね。

# ステップ2： 本音の望みを探る

---

Question

01

お金や時間の制約がなかったら、  
何をしていたい？

Question

02

誰の目も気にせず自由に選べるとしたら、  
どんな人生を送りたい？

ポイント：現実的かどうかは置いておき、  
心からの「本音の望み」を大事にして。

## ステップ2： 本音の望みを探る

---

Question

03

どんな自分でありたいですか？  
(性格・考え方・行動など)

Question

04

「本音で」欲しい物は？

ポイント：現実的かどうかは置いておき、  
心からの「本音の望み」を大事にして。

# ステップ2： 本音の望みを探る

Question

05

1年後、5年後、10年後の理想の自分は  
どんな姿？それぞれイメージしてみてください。

1年後

5年後

10年後

ポイント：現実的かどうかは置いておき、  
心からの「本音の望み」を大事にして。

# ステップ3： 目的の核を見つける

01 ステップ2で出てきた望みを3つに絞る

a .....

b .....

c .....

02 それぞれの望みから「なぜそれを望むのか？」を  
深掘りしてみましょう

例：経済的自由 →

「家族や自分が安心して生きられる状態になりたいから」

03 最終的に残ったものが **あなたの目的の核** です

目的の核：  
.....

ポイント：目的は手段ではなく「**得たい感覚・状態**」に  
フォーカスする。

# ステップ4： 目的を現実に落とし込む

## 01 「目的の核」を1文で表す

例：私は心から安心して、  
自分も家族も自由に生きられる人生を創る

あなたの目的1文：

.....

## 02 今日からできる行動3つを書き出す (小さい行動でもいい)

- a .....
- b .....
- c .....

## 03 1週間後、1か月後、3か月後にできる行動 も考える

1週間後  
.....

1か月後  
.....

3か月後  
.....

ポイント：小さな行動の積み重ねが、  
潜在意識に定着し現実化が加速します。

# ステップ5： 目的を定期的に確認する

---



毎朝・毎晩、書き出した目的を見返す  
(意識に定着させるため)



今日の行動は目的に沿っているかな？



心が望む方向に向かっているかな？

ポイント：目的を確認する習慣で、意識が自然に導かれます。



## 補足



書き出すときは手書きがおすすめてです。



ワーク中に浮かんだ感覚や直感も  
メモしておくと、  
自分の本当の望みに気づきやすくなります。



しばらくすると  
「まだ実現しない」  
「いつになったら叶うの・・・」  
とつい焦る気持ちが出てきますが焦りは禁物。  
そういう時は深呼吸してリラックス。

さあ、書いてみていかがでしたか？

「つい人目を気にして本音の望みが書けない」  
「ほんまに叶うの？と思ってしまう」  
という声もよく頂きます。

今までの思考の癖で  
そう思ってしまうのも無理はないので、

そんな時こそ、  
このワークに取り組んで  
「意識の向け先」を  
変えるようにしてください。

「おっと、また否定的にとらえてしまった」  
と気づけば、  
次の瞬間から「意識の向け先」を変えること。

その繰り返して、  
どんどん否定的にとらえる習慣が  
なくなっていくます。

あなたが「本音」の望みに気づき、それを認め、  
現実に反映していけますよう、  
応援しています。



現実創造スクール Elysee (エリゼ)  
代表 松田しのぶ