

未来設計ミニブック(ショート)



～未来から流れてくる時間に乗って、
「これからの私」をデザインする～

50代からの人生に、私らしい価値観と輝きを取り戻すために

未来設計とは？

時間は「未来 → 現在 → 過去」へと流れています。
だからこそ、**今の選択が未来の結果ではなく「未来が今を呼んでいる」**のです。

「こうありたい私」が未来から流れてくることで、今の選択が変わります。過去に縛られるのではなく、「これから」を起点に自分を再定義しましょう。

華やかセカンドライフコーチ うえだ さちよ

～未来から流れてくる時間に乗って、「これからの私」をデザインする～.....	1
50代からの人生に、私らしい価値観と輝きを取り戻すために.....	1
未来設計とは？.....	1
初めまして.....	2
☆ 私の未来イメージを描く3ステップワーク.....	4
STEP 1 私の軸となる価値観を発見する.....	4
STEP 2 私が「こうなっていたらうれしい」未来像を描く.....	5
STEP 3 五感で未来を感じる.....	7
☆ メッセージ.....	10



初めまして



華やかセカンドライフコーチのうえださちよです。

人生100年時代！

「もう年だから、楽しいことなんて無いのかな？」

「私のこれからの役割は何？」

「このまま人生が終わるのは嫌だ～～」

あなたは、こんなふうに、心の中でモンモンして迷宮をぐるぐるしていませんか？

私、ずっととモンモンしていました。

「人生、このまま終わるのは嫌だ！生きる力をつけたい！でも～～何が出来るのかな？わからない。わからない。」

そんな時に会ったのが、「主婦でも10万円稼げるセミナー」でした。

「えっ！どういうこと？何をするの？」

インターネットを活用して、収入を得るといふ扉を開けた第一歩でした。

インターネットの世界に飛びこみ、色々学び、色々な人に出会い、

「今を楽しめないおとな女子を笑顔にしよう」と決心！

あなたが、もう一度人生の主役に戻ってセカンドライフを楽しむための最高のサポーターになります。

セカンドライフを楽しむために大切なことは、

- 他人の価値観ではなく、自分の価値観で生きること
- 欲しい未来をしっかり思い描くこと

楽しみながら、未来設計を始めましょうね。

☆ 私の未来イメージを描く3ステップワーク

STEP 1 | 私の軸となる価値観を発見する

人生で本当に大切にしたいことは何ですか？以下から特に重要なものを3～5つ選んで○をつけ、あなた自身の言葉で定義してみましょう。

-
- 自由 成長 健康 創造性 美しさ 冒険 貢献 安定 調和 愛情
 学び 感謝 挑戦 優雅さ 誠実さ 平和 つながり 情熱 知恵 勇気
 優しさ 豊かさ 独立性 喜び 遊び心 柔軟性 精神性 正義 伝統
 信頼
-

私の価値観1: _____ → これは私にとって:

私の価値観2: _____ → これは私にとって:

私の価値観3: _____ → これは私にとって:

私の価値観4: _____ → これは私にとって:

STEP 2 | 私が「こうなっていたらうれしい」未来像を描く

(例: 私は、誰にも遠慮せず好きな服を着て、自由な時間を楽しんでいる)

□ 未来の私の「暮らし」

□ 未来の私の「人間関係」

□ 未来の私の「仕事・活動」

□ 未来の私の「自分への気持ち」



STEP 3 | 五感で未来を感じる

未来の自分になったつもりで、その日常を五感で感じてみましょう。具体的であればあるほど、その未来はリアルになります。

□ 未来の私が 見ているもの(景色、空間、人など):

□ 未来の私が 聴いているもの(音、声、言葉など):

□ 未来の私が 触れているもの(質感、温度など):

□ 未来の私が 香りを感じるもの(自然、食事、香水など):

□ 未来の私が 味わっているもの(食事、飲み物など):

☆ 著作権についてのお願い ☆

当冊子は、著作権法で保護されている著作物です。

本ワークブックの使用につきましては、下記の点にご注意ください。

当冊子の著作権は、著作者うえださちよに属します。

著作権者の許可なく、本ワークブックの全部・または一部をいかなる手段においても。複製・転載・流用することを厳禁いたします。

。



☆ メッセージ

「人生は、未来から流れてきます。

あなたが未来の自分に出会ったとき、本当に望んでいた生き方を思い出せますように。その輝く未来があなたを呼んでいます。今日から、一歩ずつ歩き始めましょう。」

あなたが今まで見たことのない未来に出会って、自分にワクワクして

「今が人生で一番楽しい」と笑うための最強のサポーターになります。

どうぞよろしく願いいたします。

うえださちよメルマガ⇒[うえださちよ公式メルマガ](#)

フェイスブックでもお友達になってくださいな

[フェイスブックをのぞいてみる](#)

ブログで役立つ情報ゲットしてね。

[女性の自立応援ブログ](#)

マダムシンデレラ主宰

華やかセカンドライフコーチ 上田幸世