



心に花咲く®

指導力を高め 他の人をサポートする力を身に着ける

心に花咲く® コーチング講座

未来の先取り



未来先取りインタビュー



心に花咲く®

- ◆ 先取りした、未来のライフスタイルインタビュー
 - ・考えないで思いつくままに話すこと
 - ・感情と臨場感を持つてのぞむこと（臨場感のない妄想ではなく、感じながら答える）
 - ・話していて「しっくりときたこと」「違和感を持ったこと」を覚えておく

 - 理想の未来を手に入れた姿になりきってお互いに会話や質問をする
- ※自分で〇年後かを設定をする

<ワーク> 未来先取りインタビュー



1. どこに住んでいますか？
2. どのような私生活をしていますか？
3. どのような趣味を楽しんでいますか？
4. 収入はどれくらいになっていますか？
5. どのような仕事をしていますか？
6. どのような食事をしていますか？
7. どのような人間関係ですか？
8. 家族関係は？
9. ・恋愛パートナーは？
10. それはどのようにしてなれましたか？

<ワーク> 未来先取りインタビュー



心に花咲く®

⇒答えにくかったことはあなた自身の心に抵抗があること（なりたいけどなれないと思っていること）

⇒答えにくかったことは「何が引っかかかっていて(ブロックになっている)」答えにくかったのか？

◆得られる効果として

- ・未来の自分を解放することで、エネルギー値が高くなる
- ・潜在意識、魂の喜ぶことを知ることができる
- ・過去の延長線上にとらわれない、現状から離れた未来を思い描くことができる

【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

今日の気づき



心に花咲く®

■ 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

■ これから身につけたいと思ったこと

■ 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）