

【自分年表の作成】

『自分年表を書く目的』

自分を知ること。そして、自分の人生を見つめることで、自分の人生をより好きになることです。

この他にも、今の自分史上一番成長している現在から過去を見ることで、例えば過去の悪い(と思っていた)出来事が良い出来事だと感じるようになったり、自分自身も過去の行動も受け入れたり赦すことができるようになることで、さらに自己肯定感が高くなったり、未来にビジョンを描けるようになったりと、多くの副産物的な効果があります。

『書く項目』

1. 覚えている事実(出来事)
2. その事実(出来事)があった当時の感情・思い(感情面:嬉しかった、腹が立った、いやな気持ちだった等)
3. どうやって解決したか?
4. 今振り返って気付くこと
5. 備考

※覚えていることは、基本的になんでも。子どものころのことは、できるだけ小さい時から。

特に嫌な思い出や、なるべく人に言いたくないことこそ、自分を深く知るポイントになるので、可能な限り書いてください。

『書き方』

- ・項目 1. では、行動だけでなく、例えば「人から頼まれたこと」、「人からほめられたこと」「人から言われて覚えていること(嬉しかったことでも、腹立ったことでも、悲しかったことでも)」なども書いてください。また、瞬間だけでなく、ある期間「夢中になってやったこと(遊びでも趣味でも仕事でもなんでも)」なども書いてください。
- ・項目 2. では、できるだけその当時のシチュエーション、感情、感覚をリアルに思い出し、その当時の自分に寄り添って書いてください。
- ・特に気になることや、自分の強み、弱点、ブロックに関係ありそうなところは項目 5. の備考に書いてください。

A4 サイズ 20~30 枚を目安に書いてください。

『効果』

- ・事実と解釈の違いに気がきます。
- ・思い込みに気づきパラダイムシフトを起こせます。
- ・ナチュラルボーン(生まれながらの)な強みを見つけられます。
- ・経験上の武器を見つけられます。
- ・恥ずかしいと思っていたことを共有することで、怖さがなくなります。
- ・隠すことがなくなることで前に出ることにブロックがなくなります。

最後に注意点です。

過去の逆境や嫌な出来事に対する感想についても、ありのままの感想を言葉にしてください。

感想の捏造だけは絶対にしないでください。

嫌な出来事に対する感想は、どれだけ振り返っても、その当時感じたことは変わらないです。でも、エネルギーは変わってきます。

例えば、ある嫌な出来事について、「あれは辛かったな…」という感想が出てきたとします。

自分の人生に対してネガティブな信念が活性化していると、この感想にマイナスのエネルギーが伴っています。つまり、この出来事を検証すると、嫌な気分になってきます。

一方、自分の人生に対してポジティブな信念が活性化していると、「あれは辛かったな…」という同じ感想が出てきたとしても、それは表面上はマイナスの感想であっても、その感想にはマイナスのエネルギーが伴ってないんです。

最高に面白い自分の人生の重要な出来事を検証してるだけなんで、プラスのエネルギーを帯びています。表面上はネガティブな感想のようであっても、実はポジティブな感想なんです。だから、嫌な出来事を検証してるにも関わらず、良い気分になってきます。

自分年表に取り組んだ人の多くが、「一番良かったのは、過去の嫌だった出来事が長い目で見たら良い出来事だと分かったことだ」と言います。

これは、何度も過去を振り返ってる内に、人生に対するポジティブな信念が活性化するからです。

また、意図を持ってしまうと、どうしても教科書通りというか、今の時代の価値観やこのほうがいいだろうという価値判断に引っ張られてしまいます。

しかし、今の時代一番大切なのは、自分の価値観で生きること。

どれだけ社会的に成功しようと、どれだけお金を稼ごうと、どれだけ仲間との思い出を作ろうと、どれだけ趣味が充実しようと、自分に当てはまっていなければ真の幸せには向かいません。

しかし、自分を知り、自分の価値観で生きていけば、人からの評価も気にならなくなるし、本当の意味で何が起ころうとぶれない幸せな人生を送ることができます。

だからこそ、ぜひ、その当手を詳細に思い出し、ありのままの感情を書いていってください。