

人生を変える100の質問

価値観を引き出す質問です。一般論は気にせず、思いついた言葉を書いてください。

1	私にとって人生の中で何がもっとも重要か？	
2	私にとって人生の中で、他に何がもっとも重要か？	
3	私にとって他に何が重要か？	
4	私にとって家族の幸せとは何か？	
5	私にとって仕事とは何か？	
6	仕事において何が最も重要か？	
7	仕事において他に何が重要か？	
8	私にとって仲間や友人とは何か？	
9	私にとって他人とは何か？	

10	私にとって、どんな人々に興味があるか？	
11	人間関係において何が最も重要か？	
12	良好な人間関係の為に他に何が重要か？	
13	私にとって時間とは何か？	
14	私にとって過去とはどんな意味があるか？	
15	私にとって未来とはどんな意味があるか？	
16	私にとって現在とはどんな意味があるか？	
17	私が生まれる前の時間に意味があるとするば、 どんな意味があるだろう？	
18	私が死んだ後の時間に意味があるとするば、 どんな意味があるだろう？	
19	私は何をしている時に生きがいを感じているか？	
20	何が起きた時に生きがいを感じているか？	
21	私にとってお金とは何か？	

22	お金によってどんな感情を手に入れたいか？	
23	死ぬ直前に財産を使い切るとしたら 何に使うだろうか？	
24	私にとっての成功とは何か？	
25	私の人生において究極の報酬とは何か？	

ここからは欲求を引き出す質問です。素直にお答えください。

26	私にとって何が最も安心感を与えるか？	
27	私にとって確実なものとは何か？	
28	私にとって何が自由を感じさせるだろう？	
29	私にとって何が楽しさを感じさせるだろう？	
30	私にとって何がプライドを感じさせるだろう？	
31	何が起きたときに自分は重要だと感じるか？	
32	私にとって、愛を感じさせるものは何か？	

33	私にとって、人との繋がりを感じさせるものは何か？	
34	私にとって成長とは何か？	
35	何が私に成長を感じさせるだろう？	
36	私にとって貢献とは何か？	
37	私をもたらす貢献とは何か？	
38	私をもたらす無償の愛とは何か？	

ここからはネガティブを引き出す質問です。十分に痛みを感じてください。

39	人生において究極的な痛みとは何か？	
40	人生において最も避けたい未来は何か？	
41	私に最もストレスを感じさせるものは何か？	
42	私が最も怒りを感じるものは何か？	
43	私が最も不安を感じるものは何か？	

44	私に不自由さを感じるものがあるとしたら、それは何か？	
45	私に恐怖を感じさせるものがあるとしたら、それは何か？	
46	私に無能感を感じさせるものがあるとしたら、何か？	
47	何が最も私を落ち込ませるか？	
48	最近、嫌な感情を感じさせたものは何だ？	
49	過去において、最も痛みを感じた記憶は何か？	
50	過去において、最も恐怖を感じた記憶は何か？	
51	過去において、最も喪失感を感じた記憶は何か？	
52	普段、私が最も感じるネガティブな感情は何か？	
53	普段、私が2番目に感じるネガティブな感情は何か？	
54	私が最も破られたくないルールは何だ？	
55	私が2番目に破られたくないルールは何だ？	

一度、背伸びをして気分を変えましょう！
ここからはポジティブを引き出す質問です

56	人生において究極的な喜びとは何か？	
57	人生において最も望む未来は何か？	
58	私を最もリラックスさせるものは何か？	
59	私が最も幸せを感じるものは何か？	
60	私が最も安心感を感じるものは何か？	
61	私に自由さを感じるものがあるとしたら、 それは何か？	
62	私に楽しさを感じさせるものがあるとしたら、 それは何か？	
63	私に有能感を感じさせるものがあるとしたら、 それは何か？	
64	何が最も私を高揚させるか？	
65	私が幸せを感じるために最も 重要なルールは何か？	
66	私が幸せを感じるために2番目に 重要なルールは何か？	

67	過去において、最も喜びを感じた記憶は何か？	
68	過去において、最も安心感を感じた記憶は何か？	
69	過去において、最も愛を感じた記憶は何か？	
70	過去において、最も達成感を感じた記憶は何か？	
71	過去において、最も自信を感じた記憶は何か？	
72	普段、どんな出来事が私を感動させるだろう？	
73	普段、私が感じるポジティブな感情の 上位2つは何か？	
74	過去のネガティブな出来事に感謝を感じることが できるとすれば、どんな意味づけができるだろう？	

ここからは価値観と欲求の整理をする質問です。
これまでの回答を参考にお答えください。

75	私にとって、最も重要な価値観は何か？	
76	私にとって、2番目に大切な価値観は何か？	
77	私を変えたい価値観は何か？	

78	他に変えたい価値観は何か？	
79	私にとって、重要な欲求は何か？	
80	何が起きたときにその欲求は満たされるか？	
81	毎日、その欲求を満たすために 何が起きる必要があるか？	
82	他に、私にとって重要な欲求は何か？	
83	何が起きたときにその欲求は満たされるか？	
84	毎日、その欲求を満たすために 何が起きる必要があるか？	

ここからは必要な行動を引き出す質問です。
答えを手帳など紙に書き出しましょう。

85	私が、達成したい目標は何か？	
86	その目的は何か？	
87	その目標を達成するために 何が起きる必要があるか？	
88	他に、何が起きる必要があるか？	

89	他に、何が必要か？	
90	私の健康の向上のために辞めるべき習慣は何か？	
91	私の健康の向上のために始めるべき習慣は何か？	
92	職場での貢献の為に毎日行うべき習慣は何か？	
93	家族への貢献の為に毎日行うべき習慣は何か？	
94	私の成長の為に毎日行うべき習慣は何か？	
95	今日とるべき人生において重要な行動は何か？	
96	明日とるべき人生において重要な行動は何か？	
97	7日間のうちにとるべき人生において重要な行動は何か？	
98	7日間のうちにとるべき重要な行動は他に何か？	
99	これから1カ月間で最も勇気のいる行動をしたら何だ？	
100	これから1年間で最も勇気が必要な決断をしたら、何だ？	