

1

未来志向型メソッド

myaxis myself

他人軸より自分軸を自分で創造

produce by crewplanet

自分軸の発見！  
未来への道しるべ  
自信をもって選択できる  
自分がそこにいる。

自分軸の発見により、未来志向型になります。  
今後の人生で選択に迷ったら、不安になったら場合、  
どう対応するか、どう行動するか道しるべとなります。  
今まで知ることのなかった自分に出会い、新しい自分を発見し未来の成功への架け橋となるツールです。

# 学習内容

過去の出来事に対して、当時を振り返り記録する作業。



## 過去を振り返る

過去に戻り当時を思い出します。あんなことこんなことあったでしょう。



## 記憶を辿る

思い出すことを記録して出来事をきるだけ細かく書き出します。



## 感情を辿る

その当時思ったことや感情をできるだけ細かく書き出します。

# 学習目標

## 同じ質問を3回実施

同じ出来事でも3回回想すると変化が・・・テーマが違えば思いが変わる、自分の「思いのパターン」が把握できる。

### 01. 自分の過去を記録にする

各カテゴリに質問があるので、その質問に答える形式です。記憶を辿り記入します。

### 02 その時の感情や思考を知る

出来事に対して思ったことやどういう気持ちであったかなど感情や思考を蘇らせます。

### 03. 自分軸を探す

思考や行動パターンを深掘りすることにより今まで気づけなかった自分を発見します。

# 評価

## オンライン面談（1h～1.5h）

### 1回目終了

過去を振り、返り抜目なく記録できているか確認。過去を思い出すことが重要です。

### 2回目終了

更に思い出したことを追記、その場面に関わった人や内容を深く思い出すこと。感情の深堀を重要視し感情の共通点を見出す。

### 3回目終了

自分軸を探します。自分軸が明確になることで、気づかなかった自分と出会い未来志向へのステップとなります。

# 学習期間

毎日1hを目標に記録

<目安の期間>

「全終了2ヶ月～3ヶ月」

- 1回目1か月
- 2回目半月～1か月
- 3回目半月～1か月

※個人差があります、自分のペースで無理なく実施。（最長で6ヶ月間有効）



# ご案内

ご協力をお願い致します。

## オンライン面談

Zoomを使用します。

## 連絡方法

メールor電話で対応します。

## 教材資料

メール添付します。

## PCを使用

オンライン面談はできるだけPCでお願いします。

## リアル面談

リアル面談も可能です。  
場所は本町です。

## 費用

¥99,000  
教材費込みです。

# お問い合わせ

ホームページ「お問い合わせ」  
メールフォーマットあります。

ご予約・お問い合わせ | クルウプラネット  
<https://crewplanet.com/contact/>

## 受付時間

電話：9:00～19:00

ホームページ：24h可

## 電話

080-8981-4246

## メール

crewplanet07@gmail.com