

ライフチャートを書いてみよう

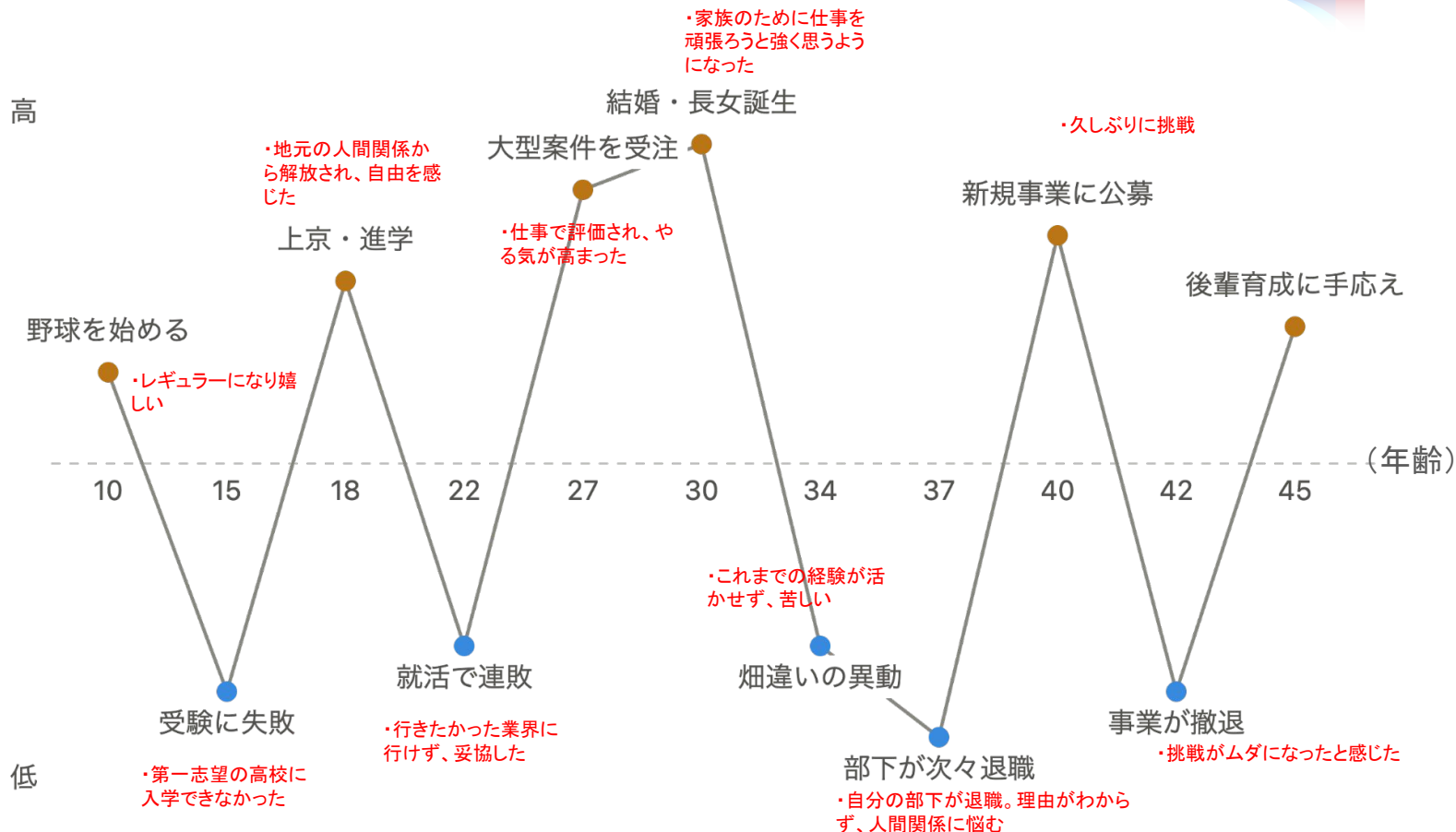
ライフチャートを作成する目的

- ・自分自身の過去から、何が **エネルギー** や **モチベーション** につながるのかを発見し、未来への材料を見つけ出します。

ライフチャートの作成の仕方

- ・自分の人生でインパクトのあった出来事を、自分のモチベーションに照らし合わせて、記載、プロットします。
- ・重要なのは、**どんな事が、なぜ、どのように自分に影響した** かを見ることです。
- ・上のエリアがモチベーションやエネルギーが高いイベント、下のエリアが低いイベントで表現してください。
- ・2ページ目にライフチャートのサンプル、3ページ目にライフチャートのフォーマットがあります

ライフチャートの作成例



高



低

ライフチャートを書いたあとは？

- 自分のモチベーションの浮き沈みを見て、どのようなときにどんな感情が浮かぶのか、自分のパターンを発見しましょう
- 自分のパターンをもとに、未来はどんなふうになりたいか考えてみましょう

あなたのライフチャートをプロのコーチと一緒に見てみませんか？
プロのコーチのセッションを通して、ライフチャートからあなたの未来の可能性を見つけましょう。

30分の無料個別相談（オンライン）
ご希望の方は、プロコーチによる 1on1 コーチングを体験できます。

▶ [無料個別相談を申し込む](#)（申込ページへリンクします）