



今日を生き抜く
今日の問いかけ

メンタルコーチ ほし乃ゆかり

今日という日を生き抜く為に 見たい世界を決める

「今日を生き抜く今日の問いかけ」を手にとっていただきありがとうございます。ほし乃ゆかりです。

この小さな本は、あなたが今日というかけがえのない一日を生き抜く為に作りました。

私たちの日々はさまざまなことが起こります。良い出来事で満ち満ちたり、反対に悲しい出来事で何もかもが空っぽのように感じることも、まるで波の満ち引きのようにせわしなく起こります。

そんな日々の波に流されることなく、ずっと立っている人はとても美しいものです。

その眼差しは何をとらえているのでしょうか？輝かしい未来でしょうか？それとも、過去忘れ去られた郷愁でしょうか？それは誰にもわかりません。わかるのは自分だけ。自分の見たい景色は自分で決めるからです。

これが、日々の波に流されず、ずっと真っ直ぐ立っている人が持つ美しさなのだと思います。

この本では、あなたが日々の波に流されないための問
いかけをお届けしております。キャリアグラムカード
という32枚の問かけカードから抜粋した、シンプル
だけど、あなたの真ん中を突き抜ける問かけがコ
ラムと共に書かれています。

それぞれのコラムは時にはあなたを「こう考えてみた
ら？」と誘導しているように感じることもあるかもし
れません。けれどもし、あなたが「そうは考えられな
い！」と思えば、それがあなたの答えであり、正解で
す。あなたの正解を大事にしてください。

ぜひ、好きなページからお読みください。問かけ
を目にした瞬間、あなたの心は、あなただけの答えを
探し始めます。今日の問かけが、あなたの見たい世
界を見せてくれる橋渡しとなりますように。

それでは今日も、あなたらしく！

Have a nice day !

ほし乃ゆかり

Q.

つい言い訳してしまっていることは
ありませんか？

今日だけは「でも、だって」を封印してみませんか？

そのほかにも私がよくSNSでお伝えしている

世界三大言い訳(私が名付けました)

●時間が無いからできない

●お金が無いからできない

●自信が無いからできない

にも要注意です！

この三つも今日は言わないよう注意してみてください。

「本当に無いんだから仕方ないじゃない！」と思うか
もしれません。でも実は、**時間も、お金も、自信も、
自分次第で生み出すことができます**と言われています。

つまり、これらは「やらない理由」にはならない。

あなたも、きっと心のどこかでそれをわかっているはず
です。

では、なぜ人は言い訳をしてしまうのでしょうか？



答えはシンプルです。

言い訳をすることで、「やらないことの正当な理由」を作り出せるから。

言い訳をしないということは、自分で自分の逃げ場をなくすこと。それは時に、とても勇気のいることです。

ですが、ここで大事なのは、「**言い訳をしない＝無理にやる**」**ではないということ**。本当にやりたくないことなら、言い訳せずに「やりません」ときっぱり断ることもまた、ひとつの勇気です。

「言い訳しない＝やらなきゃいけない」と極端に考えていませんか？

●やるなら、言い訳をやめる。

●やらないなら、言い訳せずに決める。

その選択肢があることを、ぜひ覚えておいてください。

Q.

新しいことをしてみませんか？

なんだか上手くいかない時、あなたは諦める方ですか？

それともしがみつки、努力を続ける方でしょうか？

どちらが正解でどちらが不正解ということもありません。

つまりどちらを選んでもそれが良い方向に転がるかどうかは分からないということ。**どちらを選んでもフィフティーフィフティーです。**

●諦めて違う道を模索すること。

●諦めず努力を続けること。

双方の要素を含んでおり、成功率を上げるのが今回の問いかけでもお伝えした【新しいことをする】です。

新しいことをするというのはこれまでのやり方では無いやり方を試してみるということ。今、閉塞感を感じており、上手くいかないことに嫌気がさしているという方は、ぜひ【新しいこと】をしてみてください。

特に【**ちょっと避けてきたこと**】を新たにやってみることは有効です。

「薄々感じてはいたけれど…」

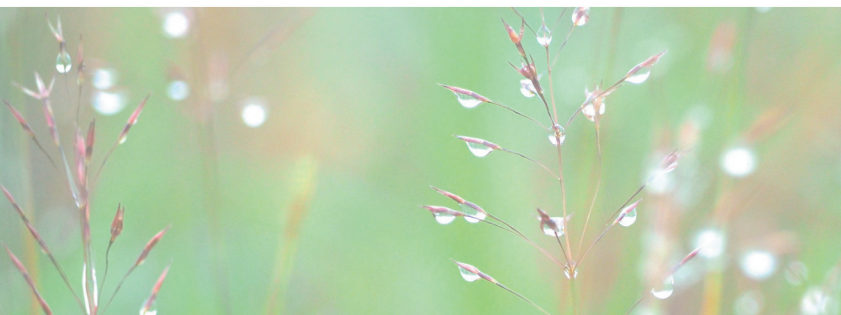
「やっぱりこれやらなきゃダメかなあ。」

と感じるものはぜひやってみて下さい。

その感覚はあなたに進むべき道を指し示してくれているサインであることが多いです。

きっと新たな局面が見えてくるはずです。

自分の感覚は、あなたの未来を良くするための唯一の情報なのかもしれません。



Q.

あなたが一番

大切にしたいことは？

とてもシンプルな問いかけです。

ですから答えをサッと出せる方も多いと思います。

ではもうひとつ質問させてください。

その大切なものを、

あなたは本当に一番大切にできていますか？

…このように問いかけると、途端に答えが出しにくくなることが多くはないでしょうか？

これは私の持論ですが、本当に大切にしたいものは大切にすべきです。なぜならそれを大切にできていないと、その他のものを大切にすることができないからです。

例えば家族を大切にしたい！といちばんに思っているにもかかわらず、大切にできていない人は、心のどこかに小さな罪悪感を抱えていたりします。

その罪悪感を抱いたまま仕事に本気で打ち込むことはできないでしょうし、趣味を心から楽しむことも難しいでしょう。

「大切にできていないのに他のことをするなんて…」と全てが中途半端になってしまうのです。

だからこそ、いちばん大切にしたいことを本気で大切にすること。そこにエネルギーを注いでほしいと思っています。

さらにもうひとつ、聞かせてください。

**それを大切にするために、
今日、何ができますか？**

