



ピンポイントに即！運命の人を引き寄せる！
アイデンティティ婚活成就オンライン講座

1. 自分の棚卸しをしよう



相手のことを考える前に、まずは自分がどんな人なのか？を知っておくことが大事。
その準備として、記憶のある子どもの頃から、現在に至るまで、印象的な出来事を書き出していきましょう。

2. 「どうして？」を見つけていく



棚卸しをしたら、次に「どうしてコレをしたんだろう？」ということを探っていきます。

大事なのは、「したこと」ではなくて「どうして？」という動機です。

出来事に対して全部書いていくと大変なので、大きな出来事から順番に書いてみましょう。

「どうして？」を見つけるのが難しい場合は、それをしている時の
「感情」や「価値観」を書き出してみましょう。

3. 1と2で書き出したものを 客観的にしてみる



1と2では具体的に1つずつを書き出してもらいました。

書き出すことで自分のことを客観的に見ることができたり、「私ってこういう人だった！」と思い出すこともあったと思います。書き出し終わったら、一旦、自分のことだと思わずに、客観的に「この人ってどういう人なんだろうな～」と自分が書き出した内容を眺めてみてください。

冷静になって見てみることで自分への新しい発見があります。

4. これから目指すもの



1～3は過去のこと。ここからはどんな未来を望むのか、ということを書いていただきます。
どんな考え方をする方と、どんな未来を築いていきたいのか。具体的に書いてみてください。

ポイント：相手にこうしてほしい、あれをしてほしい。と望むもの。

自分が、こうしてあげたいな。と思うもの。

一緒にこんなことしたいな、ということ、全部が同じくらいの量になるように意識してみましょう。

5. プロフィールを書いてみましょう



1～4でプロフィールを書くための要素が全て揃いました。これからプロフィールを書いていきましょう。ポイントは、以下の3つのパートに分けてかくことです。

- ・ 1～3の内容をもとに、過去はこういう考え方をしていた。
- ・ 1～3の内容をもとに、そういった経験を経て、今はこんなことを考えている。
- ・ 4の内容をもとに、これからはこんな未来を作っていきたいと考えているか。

メモ



メモ

