

# 自己受容のためのワークシート

## 掘り下げワーク

1.人生で一番時間を費やしたことは？

2.人生で最もお金をかけてきたことは？

3.人より多い回数してきた・多くの数を集めたものは？

4.悩む友人に2時間以上アドバイスできることは？

5.多く読む本のテーマやコンテンツのテーマは？

**6.人生のどん底 TOP3 は？（立て直したキッカケ・理由も）**

**先天的・後天的な強み弱み**

**先天的（生まれつき） 得意・好き**

**後天的（人生の中でやってみて） 得意・好き**

※経験、実績から得たことなども書き出す

**先天的（生まれつき） 苦手・嫌い**

## 後天的（人生の中でやってみて） 苦手・嫌い

※向いてないとわかった、嫌になった、失敗談や見えた短所も書き出す