SPIRITUAL MONEY LIFE COACH
【パターンを変える】

ビジョン

【コーチの約束】
必ず守秘義務は守ります
何を言っても否定しません
無限の可能性を信じます
特定の答えに導いたりしません
対等な関係で関わります

未来

現在

過去

START

自分のどんなパターンを
変えたいですか？
（パターン）
そう思うのは
何があった時ですか？

具体的な場面を
思い出して……
何があった時に
そのパターンが
始まりますか？
（出来事）
その出来事を
どう捉えていますか？
（思考）
その時、
どんな気持ちですか？
（感情）
そして…
どんな行動をしますか？
（行動）
その結果、
どうなりますか？
（結果）
その後、どんなことを
思いますか？
（思考）
そして、
どう行動しますか？
（行動）
最終的には、
どうなりますか？
（結果）

別のパターンを
試したことは
ありますか？
その出来事を
どう捉えていますか？
（思考）
（思考）
その時、
どんな気持ちですか？
（感情）
（感情）
そして…
どんな行動をしますか？
（行動）
その結果、
どうなりますか？
（結果）
その後、どんなことを
思いますか？
（思考）
そして、
どう行動しますか？
（行動）
最終的には、
どうなりますか？
（結果）

ここまで話してみて
今、思っていること
感じていることは
何ですか？

捉え方や感情の奥には
どんな思い込みが
ありそうですか？
（思い込み）
信念を
書き換えるとしたら
どんな思い込みを
持ちたいですか？
（持ちたい思い込み）
ここまで話してみて
今、思っていること
感じていることは
何ですか？

本当は
どんな結果を
得たいですか？
そのために
どんなパターンに
なるといいですか？
その出来事を
どう捉えていますか？
（思考）
（思考）
その時、
どんな気持ちですか？
（感情）
（感情）
そして…
どんな行動をしますか？
（行動）
その結果、
どうなりますか？
（結果）
その後、どんなことを
思いますか？
（思考）
そして、
どう行動しますか？
（行動）
最終的には、
どうなりますか？
（結果）

新しいパターンを
身につけると
どうなりそうですか？
他にはどんな影響が
ありそうですか？

新しいパターンを
身につけるために
やったら良さそうな
ことは何ですか？
（やったら良さそうなこと）
まず、
何から始めますか？
（最初にやってみること）
いつ？
どのように？
どれくらい？
それをやったら
どうなりそうですか？

最初に
やってみることを
試してみた結果を
後日、ぜひ
教えてください。
コーチングを受けて
気付き・学びは
何でしたか？

GOAL

2021 © SPIRITUAL MONEY LIFE COACH