

ME & US DAY 1

North Starを磨く

私は、
どんな人生を生き、
どんな人でありたいのか。

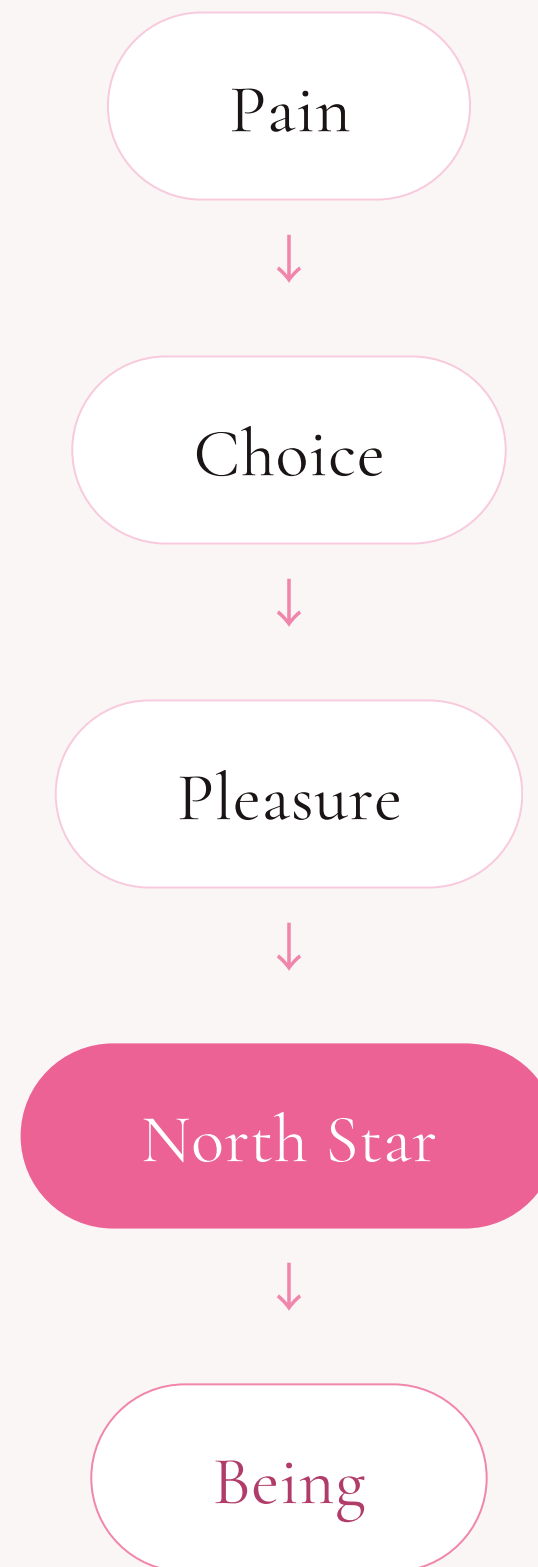
TODAY'S GOAL

「これを人生で味わいたい」

そう思える North Starを見つける。

Pain＝避けたい痛み

Pleasure＝得たい喜び



人は、
「分かっている」だけでは
変わらない。

人は“現状維持”も選択している

Pain(痛み)を見るのは、
自分を責めるためではない。

「このままで、本当にいい？」

を確かめるため。

もし、
今のままの自分で
人生の最後を迎えたら？

最悪、
このまま進んだら
どうなってしまう？

“

「あの時、

どうして_____しなかったの？」

私は、
その未来を
本当に選びたい？

Pain（痛み）の反対側には、
何がある？

今まで十分に味わったことはない。

だけど、

この人生で一度は

味わってみたい感覚は？

3 か月後、
どんな私になっていたら
「変わった」と言える？

「変わった私」は、
日常で何をしている？

それができた時、
人生に何が増える？

安心

自由

愛情

つながり

自己信頼

対等さ

喜び

MY EXAMPLE

私の場合

「頼れるようになる」
がゴールではなかった。

ME & US

4か月後

私は、

自分になっている。

NORTH STAR

North Starは、
「できそうな未来」
ではない。

1年後、
何が叶っていたら
「過去最高だった」
と言える？

その未来で、
私は何を
味わっている？

その未来を生きる私は、
誰である必要がある？

Who do you need to become?

NORTH STAR

1年後、_____を実現している。

WHY

そこで私は、_____を味わっている。

BEING

そのために私は、_____な人である。

ME&US GOAL

4か月後、私は_____ができるようになっている。

OUR NORTH STAR

ハワイとディズニーの2箇所で
結婚式を挙げる。

その先に、
私たちだからこそできる
ウェディング事業をつくる。

“

「まだ十分に味わったことはない。

だけど、

この人生で

味わってみたい。」