

パッションテスト

あなたの生活や仕事を理想のものにするパッションを10個書き出してみます。

理想の人生を生きているときに、心が十分に満たされること、自分が既に「なっている」、「している」、「もっている」という表現で描いていきます。

「理想の人生を生きているとき、私は_____。」

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

○上位5つのパッションを書き出してみます。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

○パッションスコア

上位5つのパッションを0～10点でスコアをつけます。

1. _____ 点

2. _____ 点

3. _____ 点

4. _____ 点

5. _____ 点

パッションテストのペアワーク（順位付け）

パッションリストの上から順番に質問していきます。
回答に時間がかかる場合や、行き詰まった場合には、次の質問に移ります。

質問1

「パッション#1とパッション#2、**どちらが、より気分が良いですか？**」

質問2

「パッション#1を生きられるが、パッション#2を**全く生きられない**のと、
パッション#2を生きられるが、パッション#1を**全く生きられない**のとでは、
どちらが、より気分が良いですか？」

質問3

「目を閉じてください。

パッション#1を100%生きている姿を想像してください。

そしてそのイメージの中ではパッション#2は全くありません。どう感じるかに気づいてください。では、そのイメージはわきに置いてください。

次にパッション#2を100%生きている姿を想像してください。

そしてそのイメージの中ではパッション#1は全くありません。どう感じるかに気づいてください。**どちらが、より気分が良いですか？**」

パッションマーカー

上位5つのパッションについて、それぞれ3～5個のマーカーを作りましょう。

それぞれの情熱について、「自分が十分にそのパッションを生きたときに、どんなことが起こるか？」という質問に教えてください。それぞれ可能な限り詳細に書いてください。

1.

-
- -
 -

2.

-
- -
 -

3.

-
- -
 -

4.

-
- -
 -

5.

-
- -
 -