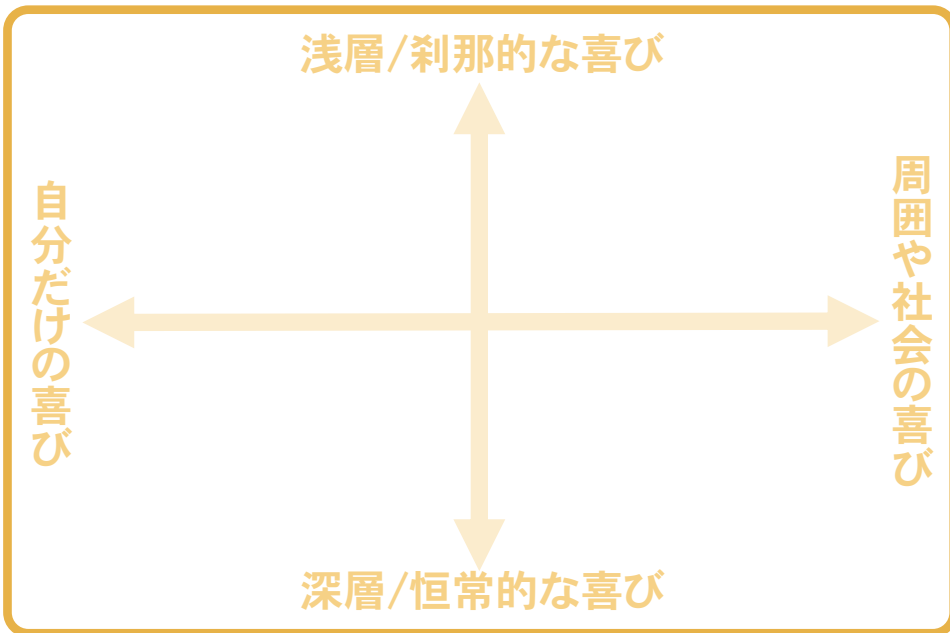


# わたしの大願 sankalpa シート

1 夢や憧れ、漠然とした想いなどを、単語でも文章でも自由に書き出して番号付けします。  
**1) しあわせワードを書き出す**

2 上で書き出したキーワードを、インスピレーションを頼りに配置していきます。  
**2) しあわせワードを配置する**



3 最もしっくりとくるワードをベースに、簡潔で肯定的、現在形の文章にして大願を作ります。  
**3) 大願を決める**

4 大願が叶ったときの感覚やイメージを、できるだけ具体的に描写していきます。  
**4) 大願を盛り付ける**

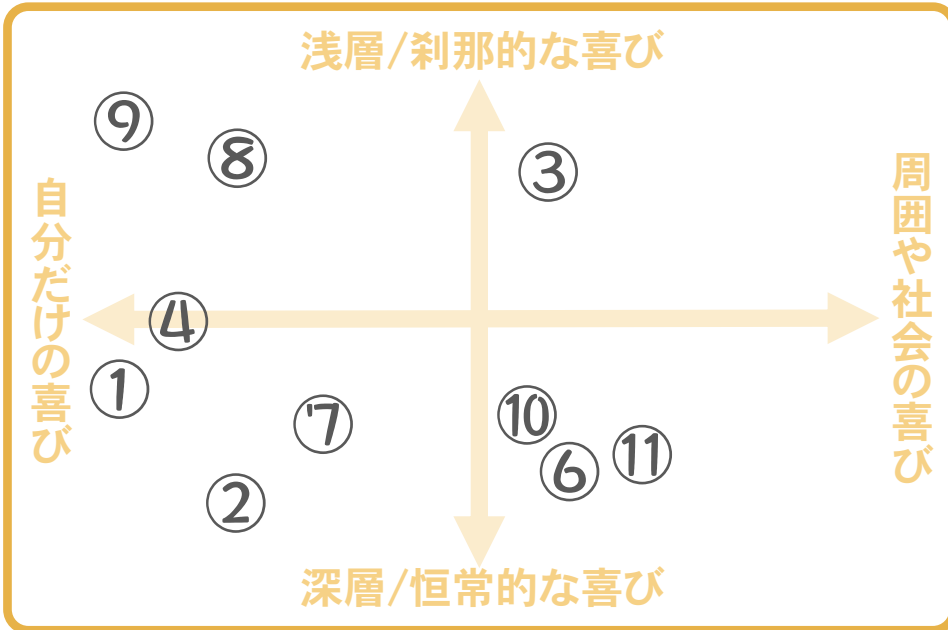
視覚	シンボル
聴覚	マントラ
触覚	嗅覚

# わたしの **大願 sankalpa** シート

## 1 夢や憧れ、漠然とした想いを、単語でも文章でも自由に書き出して番号付けします。 しあわせワードを書き出す

- ①自分の時間
- ②自己肯定
- ③TOEIC800点
- ④音楽のある生活
- ⑤英語を使った仕事
- ⑥優しい人になる
- ⑦海外の友達
- ⑧海外旅行
- ⑨カラオケ熱唱
- ⑩健康になる
- ⑪友人との絆

## 2 上で書き出したキーワードを、インスピレーションを頼りに配置していきます。 しあわせワードを配置する



## 3 最もしっくりとくるワードをベースに、簡潔で肯定的、現在形の文章にして大願を作ります。 大願を決める

大切な人と喜びを共有できている

## 4 大願が叶ったときの感覚やイメージを、できるだけ具体的に描写していきます。 大願を盛り付ける

### 視覚

大切な人(たち)と  
ハグしている。  
柔らかい光の背景。  
互いに幸せの表情。

### シンボル



### 聴覚

笑い声  
柔らかい音

### マントラ

ハグ

### 触覚

ハグしている感覚  
胸の奥の柔らかい感覚

### 嗅覚

太陽の香り  
ほのかなバラの香り