

自分の目的と原動力を見つける

要点

1

目的は、以下のような感覚を与えてくれます：

<p>モチベーション</p>	<p>方向性</p>	<p>充足感</p>
<p>日常的な行動を、心に深く根差した価値観や信念と結びつけると、平凡な行動でさえも重要性和緊急性を帯びてきます</p>	<p>自分の行動に優先順位をつけ、それを自分にとって本当に意味のあることと一致させると、望ましい結果や価値観へと導いてくれる、より意図的な選択をすることができます。</p>	<p>自分の強み、価値観、情熱を活かせれば、自分自身に忠実な人生を送っていることが分かるようになります</p>

2

目的を見出す上での課題

<p>明確さの欠如および精神的な圧倒感</p> <p>困難で見つけにくい</p>	<p>失敗への恐れ</p> <p>間違った選択をすることへの恐れ</p>
<p>外部からのプレッシャー</p> <p>社会的な期待および友人や家族からのプレッシャー</p>	<p>制限的な信念</p> <p>自分自身に対する否定的なセルフトークおよび思考</p>

自分の目的と原動力を見つける

要点

3

目的を見出す上でのヒント



自分のコアバリューとコアビ
リーフについて熟考する



自分の情熱と興味を探る



自分の強みと才能につい
て熟考する



インスピレーションを求め
る



実験し、行動を起こす



サポートを求める

さらにサポートが必要ですか？

自己発見の旅をナビゲートし、目的に沿って正直に生きるためのより個人的な戦略についてコーチと話し合しましょう。



メンタルヘルスのケアを今すぐ開始！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

