

# 海外起業家夫婦のライフデザインサロン カリキュラム詳細

海外起業家夫婦より毎週1回、説明動画と課題が届きます。

3ヶ月間私たちと一緒に課題を実践&アウトプットをしながら、ライフデザイン力を身につけていきましょう！

## 11月 ライフデザイン力の土台を整える

### STEP1 ライフデザインを邪魔している要素を特定する

こうなりたい！という理想を描いても、結局行動が続かなかつたり、途中で諦めてしまう・・・  
大半の人が陥るその原因は、決して自分の弱さや能力・知識の差によるものではありません。  
まず『理想の人生をデザインし、実現する力＝ライフデザイン力』を身につけるための全体像とステップを把握するとともに、これまで自分のライフデザインを邪魔していた根本となる要素を特定し、その対処方法を学んでいきましょう。

- ・ライフデザイン力を身につけるための全体像とステップを知る
- ・現状整理とライフデザインを邪魔する根本要素の特定
- ・意識の活用とエネルギーマネジメントの重要性 etc

### STEP2 ライフデザインを邪魔する要素を取り除く(デトックス)

自分のライフデザインを邪魔する根本要素を取り除くためのデトックス習慣を身につけることで、本当に自分がやりたいこと、今すべき重要なことに集中できる状態を整えていきます。

- ・ライフデザインを邪魔する根本要素への対処方法
- ・新たな習慣を身につける時の大切なポイント
- ・日々の生活の中でデトックス習慣を実践 etc

## 12月 ライフデザイン力を強化する

### STEP3 ライフデザイン力をサポートする

新たに心や体、思考を整える習慣を追加し、ライフデザイン力をサポート、再構成していきます。ライフデザイン力には欠かせない1つの物事を継続する力も強化することができます。(1日10分〜実践できるものばかりですので、忙しい方も安心して参加いただけます)

- ・ライフデザイン力と心・体の繋がりについて
- ・海外起業家夫婦オススメ・心と体を整える食事レシピや運動方法のご紹介
- ・海外起業家夫婦も実証済み&科学的に証明されている実践習慣をご紹介
- ・新習慣を実践、変化を観察 etc

### STEP4 ライフデザイン力を強化する

望む現実を作るための習慣を取り入れていくことで、ライフデザイン力をさらに強化していきます。サロンスタート時とは全く違う視点を持って毎日を過ごせるようになることを実感いただけるはずです。

- ・自分が望まない現実がこれまで存在していた理由を知る
- ・海外起業家夫婦オススメ・望む現実を作るためのインプットの増やし方
- ・毎日をよい状態での自分で生きるための、具体的なアクションアイテムをご紹介
- ・不安や恐れ of 感情が出てきた時の対処方法 etc

## 1月 ライフデザインを実践する

### STEP5 自ら考え、行動する力を磨く

実際に各自ライフデザインを設定し、2020年の計画へと落とし込みます。

- ・各自ライフデザインと2020年の計画を設定
- ・ライフデザインを具体的な行動計画へ落とし込む時のポイント
- ・ライフデザイン実践・報告(※随時海外起業家夫婦よりコメントサポート)

## STEP6 さらに視野を広げる、視点を上げる

実際に各自ライフデザインを実践しながら、軌道修正をしていきます。  
ここからは、各自の理想に向かって、どんどん進んでいってもらいます。

- ・設定したライフデザインの軌道修正・アップデート方法
- ・海外起業家夫婦オススメ・情報収集方法
- ・ライフデザイン実践・報告(※随時海外起業家夫婦よりコメントサポート)

※内容は参加メンバーの状況に合わせて、多少変更させていただく場合があります