07

この1週間で、嬉しい、美味しい、楽しい、
おもしろい、かっこいい、すてき、ホッとするなど
あなたの心が「快」を感じたことは何ですか？

11

これまでに「このときの私、好きだな」と思えたのは、
どんな時の自分ですか？

25

誰にも評価されなくても、
大切にしていたいことは何ですか？

30

誰かの期待や意見、評価をつい意識してしまう
選択はどんな時ですか？

31

Q30 について
誰の期待や意見、評価ですか？

32

Q31 について
それはなぜですか？

40

やってみたいことの中で、
まだやっていないことは何ですか？

42

Q40 について
やらないことで、何を守っていますか？

43

Q40 について
まだやらないことで、何を得ていますか？

46

Q40 について
何があれば、または何がなければ、
すぐにやりたくなりますか？

47

今振り返ってみて
「あの時、こうすればよかったな」と思うことは
何ですか？

49

Q47 について
当時の選択で、何を守ろうとしたり、
どんな自分になることを
避けようとしたりしていましたか？

50

Q47について
今のあなただったら、どんな選択をしますか？

51

Q50について
その結果どんなあなたになりますか？

53

言いたいことを言っても、やりたいことをやっても、
自分に不都合なことが何も起きないとしたら
何をやりたいですか？

65

「こんな私って素敵だな♡」と感じる自分は
どんな自分ですか？

66

毎日の理想な1日とは
どんな時間を過ごしているあなたですか？

72

たとえどんな状況でも、
素敵なあなたになる方を選択すると、
どんなあなたになっていきそうですか？

もっと、自分を知りたくなったら。

SELF PORTRAIT 完全版・75の問いは
こちらから。

完全版をダウンロード
カラー版・白黒版

気に入っていただけたら、
MARIにカフェラテの差し入れも♡

差し入れはこちらから
差し入れは任意です。