図表27　IRマップ　フェーズ2　（本当に望む結果を起点に）

あなたのこと

本当に望む結果

意図
INTENTION

わたしが本当に望む結果は何か？

ex. わたしが全力を捧げたいことは何か？
わたしの価値観に合っていることは何か？
わたしのことを他の人にどのように経験してもらいたいのか？

意識
ATTENTION

わたしの意識とエネルギーはどこに向けられているのか？

ex. わたしの目にとまるもの、耳にはいってくるものは何か？
わたしの意識とエネルギーが向いている対象はこれでベストか？
わたしの意識をそらしているものは何か？
どうしたらもっと自由に意識を向ける先を決められるだろう？

認識
PERCEPTION

わたしはいまどんな経験をしているのか？

ex. わたしはいまどんな感情でいるのか？（感情）
わたしの身体は何を感じているか？（身体感覚）
この出来事はわたしに何を思い出させるか？（思考・頭に浮かぶストーリー）
わたしは信条、期待、前提、価値判断、思い込みなどに影響されていないか？

選択
CHOICE

わたしにはどんな選択肢があるのか？

ex. わたしの選択肢はこれだけなのか？他にオプションはないのか？
わたしがこだわっていることは何だろうか？
新しい可能性を開くために手放せそうな価値判断や思い込みはあるか？

行動
ACTION

この結果をもたらした行動は何か？

ex. わたしはいま、どんな役割を演じているのか？
この結果を（繰り返し）生み出す原因となっているわたしの行動は？
わたしはいつもどんな行動をしているだろうか？
この行動からよくない影響がありそうか？

結果
RESULT

わたしはどんな結果を手にしているのか？

ex. この結果はわたしが求めていたもの／期待していたものだったか？
このような結果をこれまでどのくらい繰り返してきたか？
この結果の代償は何だったか？
もし違う結果があるとしたらどんな可能性があるだろうか？