

幸せの168レシピ

人生をより良く賢く生きるために、自分だけの幸せレシピをつくろう！

***はじめに**

あなたにとって大切なものとは何でしょうか？自分の大事な価値観がどこにあるのかを探すだけでも、人生の大切な時間を要してしまいます。自分の軸って、どこにあるのかな？と迷った時、ここに立ち返ってください。きっと人生の道しるべとなってくれることでしょう。

本当はカレーを食べたいと思っていたのに「気づいたら、ポトフだった！」「気づいたら、肉じゃがだった！」ということが、人生でも起きないように、自分らしい幸せのレシピを作っておくことで仕事やパートナーシップ選びにも、きっと役に立ちますよ！

***自分だけの幸せレシピの作り方**

- ①168個の中から20個を選ぶ
- ②20個から10個に絞る
- ③10個から5個に絞る
- ④絞った5つに優先順位をつける

幸せの168レシピから選んだ最後の5つが、あなたが幸せな人生を生きる上で必要不可欠な価値観となります。

幸せの 168 レシピ (バリューリスト)

優越	聡明	感覚	理性	忍耐	支援
高揚	魅力	感性	連絡	発明	義務
専門	増加	高潔	インパクト	発見	スピリチャル
家族	楽しさ	純粹	執着	学ぶ	味覚
伝統	余暇	勇氣	満足感	バランス	未知
エネルギー	気づく	恐れ	賢明	捨てる	富
好奇心	保証	大胆	献身	成長	共感
優秀	リーダー	自信	感謝	人気	刺激
華々しさ	快樂	向上心	自由	我慢	未来
到達	統合	目標	寛大	辛抱	原因
獲得	つながり	チャレンジ	希望	簡潔	理解
熟練	存在	不屈	認める	調和	危険
冒険	情熱	シンプル	完璧	可能性	レトロ
変化	一緒	沈黙	説得	幸福	賞賛
覚醒	ベスト	静寂	計画	希少	表現
仲間	美	友好的	礼儀	熱意	見極め
援助	至福	無害	ゲーム	解放	区別
愛	築く	思いやり	喜び	安らぎ	支配
感情	観察	感受性	優勢	祝福	教育
官能	独創	スリル	卓越	親切	優美
奉仕	最高	想像	準備	やさしさ	奨励
基準	探求	触れる	不動	謙虚	努力
性	輝き	勝利	安定	節度	寄付
本物	洗練	暴露	決意	ユーモア	上品
名誉	正義	勝負	意志力	同情	授与
創造	反応	影響	真実	柔軟性	プロセス
指示	ルール	改善	信条	精神	前進
鼓舞	得点	体験	信頼	世話	健康