

# 使い方

インナーダイビングログブックは、あなたの内的世界への冒険の軌跡です。  
ログを重ね、「私は何者であるか？」が明確になればなるほど、あなたのビジネスは加速します。

まずは映像配信ページへアクセス

<http://innerdiving.com>

インナーダイビング



1 DATE / / CONDITION

BODY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEAD										
HEART										

2

3 THEME

DEPTH 1

DEPTH 2

DEPTH 3

DEPTH 4

DEPTH 5

4

6 REFLECTION

DEPTH 1

DEPTH 2

DEPTH 3

DEPTH 4

DEPTH 5

5

## 1 【DATE(日付)】

インナーダイビングをした日付。ダイビングナンバーを書くのもオススメです。

例) 2018/9/20 #01

## 2 【CONDITION (コンディション)】

インナーダイビング前に、今日の状態をカラダ・アタマ・ココロに分けてチェックします。10が最高、1が最低とし、「1~10」のうち今この状態にあるかをログブックに記入します。

例)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BODY						✓				
HEAD								✓		
HEART				✓						

## 3 【THEME(テーマ)】

今日、扱いたいテーマを記入します。問題と感じていること、困難と感じていること、あなたが得たいもの、解決したいこと、などです。

例) 先週の社長とのミーティングについて

## 4 【GO DOWN(潜行)】

秋山ジョー賢司の問いかけに誘導されながら、自分の内的世界に入ります。深度が深くなればなるほど、あなたの本質に近づいていきます。DEPTH1~5までの各深度ごとに“問われた質問”と“あなたの回答”を記入していきます。

## 5 【GO UP(浮上)】

DEPTH5で感じた自分の価値観や体感覚のまま、上の深度に浮上していきます。GO DOWNの時と同じように、DEPTH5~1の各深度ごとに“問われた質問”と“あなたの回答”を記入していきます。

## 6 【REFLECTION(振り返り)】

インナーダイビングを行うと、自己理解が深まります。何を大切にしていたのか？ 何に不安になっていたのか？ 何を望んでいたのか？ 自分について、気づいたこと、わかったことを記入します。

DATE      /      /

CONDITION

BODY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HEAD										
HEART										

THEME



DEPTH 1



DEPTH 2



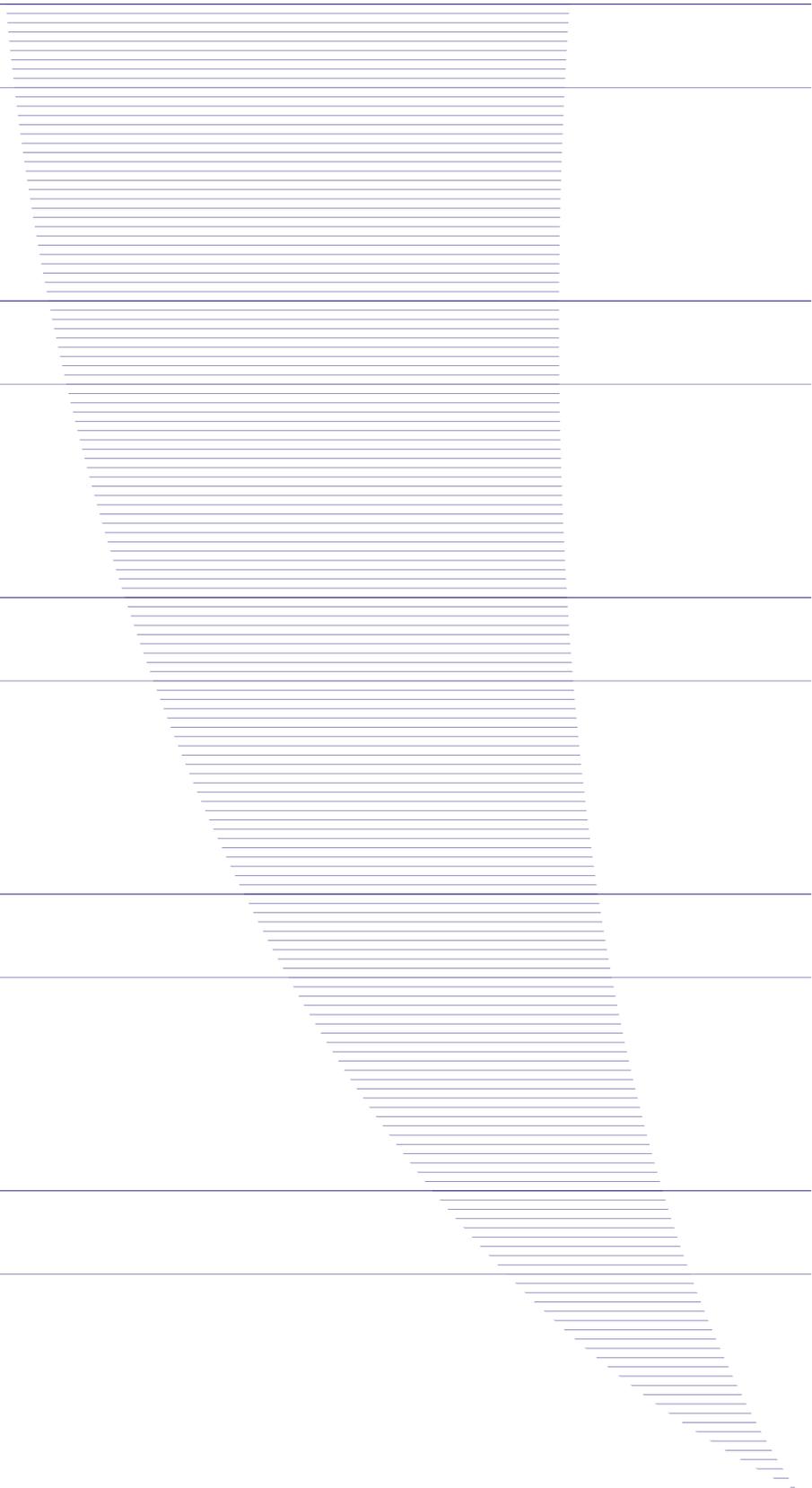
DEPTH 3



DEPTH 4



DEPTH 5



REFLECTION

