LIFE RECIPE

人生は、料理と同じです。

私たちは日々、自分が持っているものを使いながら、誰かに何かを届けています。
仕事をする。誰かと話す。人を助ける。何かをつくる。

一皿の料理は、食材だけでできているわけではありません。

どんな材料を選ぶか。
どんな切り方をするか。
どんな火加減で、どんな道具を使うか。
どこで、誰と、どんな場面で食べるか。

そのすべてが重なって、一皿の味わいになります。

あなたの人生も、まったく同じです。

経験、知識、得意なこと。考え方や価値観。出会ってきた人。過ごしてきた環境。
失敗したことや、途中でやめたこと。その一つひとつが、これまで手に入れてきた「素材」です。

たとえば、カレー。

実家のカレー
2日目のカレー
キャンプ場で食べるカレー
喫茶店のカレー
プロがつくるカレー
だしで割ったカレーうどん

あなたは、どのカレーが好きですか?

好きなものはあっても、どれが一番正しくて、どれが間違っている、というものでもありません。
それぞれに、それぞれの味わいがあります。

そして、あなた自身がつくるカレーは、いったい何カレーでしょう。

きっと、ひとつの名前では説明しきれません。

だから、まずは自分の冷蔵庫を開けてみる。

いつも使っている素材も。奥に眠っている素材も。
一度、目の前に並べてみる。

Don't Judge. Highlight.

NEXT → LIFE RECIPE SELF SHEET

SELF SHEET

01 / FIRST STEP

NO LIMIT

いつも使っている素材

いまの自分が、普段から使っていると思うものを自由に。

02 / SECOND STEP

MAX 10

冷蔵庫に眠っている素材

まだ使っていないもの、奥にしまったままのもの。

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10

03 / YELLOW PEN STEP

2つを見返して、理由を考えず、なぜか気になる素材に黄色い線を引く。

Don't Judge. Highlight.