

欲しい未来をすべて手に入れる手帳術

手帳活用術編



講師：蔦田照代

プログラム

- このセミナーを受けようと思った目的は何ですか？
- 今一番解決したい事は何ですか？
- このセミナーが終わった時にはどんな状態でいたいですか？

手帳活用術編の目的

- このセミナーは手帳を使って人生を思い通りに現実化していく方法を学びます。

現在手帳を使っていますか？

手帳をどのように使っていますか？

- 手帳の使い方あれこれ
 1. 予定を単純にメモるために使う。
 2. スケジュールを管理するために使う
 3. 目標設定と優先順位づけを行うために使う
 4. 夢をかなえたり思い通りの人生を歩むために使う

ワーク① 時間のマトリックスを知る

第一領域

第二領域

第三領域

第四領域

人生プランニングを手帳に落とし込むコツ（夢を予定に変えると実現します）

- まずは決まっている事を書き込みましょう。（誕生日・学校行事・法事など）
- 夢の100リストや人生の10分野に書いたことで今年叶えたいことはありますか？
- それを年間計画表に落とし込みます。
- 月間計画表を使う方は、それぞれの月に書き込みます。
- 週間計画表で、時間の使い方を振り返りましょう。
- 毎日の時間の使い方が、自分が歩みたい人生に向かっているかを、毎日チェックする習慣をつけましょう。
- 忘れる為に書く。書いたことは忘れない。

ワーク② これからの1年のプランニング表を作しましょう

年	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
イベント													

ワーク③ 手帳に落とし込みましょう (夢を予定に変える)

/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
6	6	6	6	6	6	6
9	9	9	9	9	9	9
12	12	12	12	12	12	12
15	15	15	15	15	15	15
18	18	18	18	18	18	18
21	21	21	21	21	21	21
0	0	0	0	0	0	0
3	3	3	3	3	3	3

欲しい未来をすべて手に入れる手帳術セミナーのまとめ

<人生プランニングの順番>

1. 一番大切なのはどういう人生を歩みたいかを考える事（夢の100リスト）
2. 次に人生の10分野に落とし込む事
3. 10年プランニング表で自分の人生を見つめてみる
4. 理想の人生を作るために今年は何をするか？を決める
5. 月間に落とし込む
6. 週間に落とし込む
7. 毎日の行動に落とし込む

※これを繰り返す。

紙に書くとなぜ良いのか？

目標達成型と展開型の話

欲しい未来をすべて手に入れる手帳術～手帳活用術編を終えて

- 感じた事を書きましょう
セミナー前に書いたことは達成できましたか？

付録：夢の100リスト表
