

# 欲しい未来をすべて手に入れる手帳術

人生プランニング編



講師: 蔦田照代



# 欲しい未来をすべて手に入れる手帳術の目的

---

- このセミナーは自分の人生について考えるセミナーです。

人生とは何でしょう？

あなたはどんな人生を生きたいですか？(好きなだけ書いてみましょう)

- なぜ「人生計画」が必要なのか？

みなさんは、欲しい未来をすべて手に入れて思い通りの人生を作る事が出来るのです。

# ワーク①ー1 人生の10分野について考える

---

私たちの人生を構成しているのはこの10分野です。

仕事

お金

モノ

体験

知性

人間関係

健康

愛

時間

自己実現

## ワーク①ー2 10分野からベスト5を選んで幕の内弁当に詰めましょう

---

女性の人生は幕の内弁当です。  
あれも、これも、味わいたいですね。

10分野が人生の具材だとしたら、自分の人生の幕の内弁当には何を優先的に入れたいですか？

何をどういう風に詰めたいですか？

今回は10分野から自分のベスト5を選んで好きなように詰めてみましょう。

# 人生の計画を立てましょう

---

## なぜ人生計画をするのか？

仕事の計画を立てる前に人生計画は立っていますか？当然、仕事はあなたの人生の一部のはずです。まずは、人生計画を立てる理由について考えてみましょう。

1. 自分のありたい姿を考えることで思い通りの人生が送れる
2. バランスがとれた生き方が出来る
3. 人生の最優先事項が明確になる
4. 課題を把握することで目指す人生が明確になる



# ハッピーライフセミナー人生プランニングを終えて

---

- 感じた事を書きましょう

# 付録:夢の100リスト表

---
