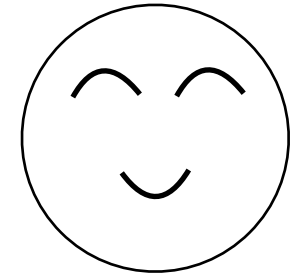


120%HAPPY



⑦最初の一步：
[]

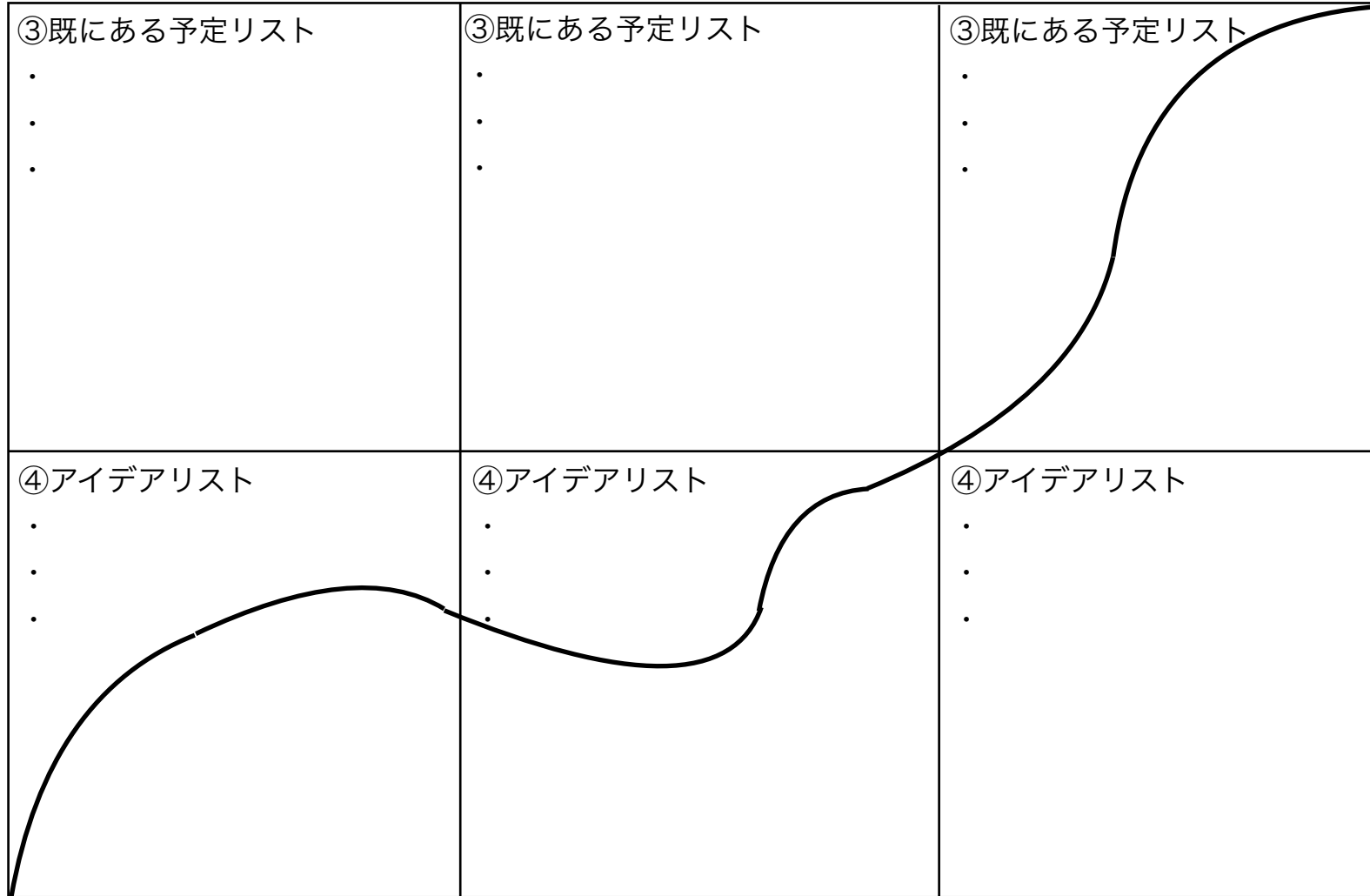
⑥2024年のタイトル：
[]

⑤キーワード

< . > < . > < . >

①名前：
[]

②どんなあなたに
なっていますか？
何を手入れ、誰に囲
まれ、どんな状態
か：
[]



2024/1/1

2024/5/1

2024/9/1

2024/12/31

—手順—

1. pdfを印刷する。
2. ①右上にご自身の名前を書く。
3. ②右端の吹き出しに、2024年に手にしたいこと、叶えたいこと、願望を自由に書きます（何個でも構いません、大きなことから小さなことまで）。
4. 6マスの下に、1年を大きく3つに分けて日にちが記入してあります（冬休みの計画とか、プロジェクト計画とか、日にちが異なる場合は修正してください）。

その時系列に沿って、既に入っている予定を③上の3マスに列挙してください（仕事の予定とか、ない方はお盆とか田植えとか年中行事を書いてください）。

5. 曲線を見てもらい、

上がっている所は出掛けたり、人に話をしたり、何か外向きの行動、

下がっている所は事務作業や、勉強したり、何か内向きの行動、

を考えてもらい、④下の3マスにアイデアを羅列してください。

コツとしては、アイデアリストなので決定事項ではありません。この時点ではとにかくアイデアの幅を広げておきたいだけです。やるかやらないかは後で決めます。こうやって行動の幅を広げておくと、実際に取り組むときに余裕が生まれます。

6. ⑤6マスの上にある括弧にキーワードを書きます。

キーワードは下の2マスに書いた言葉で、気になる言葉を2つ抜き出します。特に意味は考えず目に止まった言葉で構いません。

7. 全体を眺めてみて、1つの映画のような物語だとしたらどんなタイトルを付けますか。思い浮かんだタイトルを⑥一番上のマスに書きましょう。

8. この物語を動かすにあたって、最初の一步としてどんな行動をしましょうか。できれば今すぐ簡単にできる小さな行動が良いと思います。思い付いたら⑦左上のマスに書きましょう。そして、今日寝る前までに実施してください。

（例えば、誰かに連絡を取るのであれば「スマホで連絡先を見る」だけで構いません。見るだけなら今すぐにでもできますよね。）