

# *DREAM & DIARY*

夢 実 現 日 記

サクセスキューブ

**success3.jp**

魔法のキーワード

(夢・目標・願いごと)

D&Dを手にした日

夢の実現を誓った日

夢実現の期限日

(夢実現・目標達成予定日)

夢実現期限日記入頁

頁

あなたはリタイヤするまで、  
いやリタイヤしてからも含めて  
人生の一コマという映画を何本つくり上げるのか。

主演・監督・演出・脚本・原作＝すべてあなた自身、の映画。

今あなたが演じているのは、何作目の映画 ？  
今回の作品のラストシーン（＝夢や目標や願いごとが達成した瞬間）は、  
どうなるのか ？  
いや、どういう場面（ラストシーン）に仕上げるつもりなのか。  
主人公であるあなたはラストシーンをどのように演じるつもりなのか。

自分の人生におけるあなた自身という主人公を変身させたい、  
昨日までの自分から生まれ変わりたい、  
今日、今を、運命を変える再スタートにしてみたい、  
ラストシーンの感動をより大きなものに見せたい、  
かなえない夢や願いごとがたくさんある、

きっかけは、あなた自身がつくるしかない。

一日わずか三分間だけ、未来の自分への投資。  
三分間ドリーミング。三分間の夢在庫管理。  
（三分間ドリーミング＝一分間イメージング＋二分間データ入力）

一分間イメージングと二分間データ入力で、今までの自分の運命を変えてみる。  
夢や願いごとをかなえる、目標を達成する。

きっと、夢はかなう。ラストシーンでのあなたのセリフだ。

夢実現日記 *DREAM&DIARY* は、あなたの夢をかなえる召し使いを  
魔法のランプから呼び出すための道具。

- ※夢の実現箱・・・魔法のランプの召し使い（＝無意識の意識・潜在意識）
- ※夢在庫の積み増し・・・三分間ドリーミングを行うことで、夢の実現箱に夢への熱意・思いを届け、箱から夢をあふれさせること。

## 人生という映画の主人公兼シナリオライターはあなた自身

これまでのあなたの人生は偶然ではない。必然だ。  
すべての出来事があなた自身（本当のあなた）からのメッセージだ。  
それに応えてきた。  
だからこそ、今の自分が存在する。

過去と現在は一つのセット、事実としてのセット。原因と結果だ。  
だから今のあなたが存在する。  
今と未来も一つのセット。  
夢をかなえるあなたの人生のための再スタートとラストシーン。

運命を変える、人生を変える。今を変える、今から変える。未来が変わる。

夢の実現に費やすための時間が取れないからこそ、試して欲しい。  
本当のあなた（あなた自身）が、将来、後悔しないために。

- まず、1頁の「**D&Dを手にした日**」に今日の日付を記入する。  
今日こそが、運命を変える日となる。
- 98頁に今日時点の年月を記入し、次頁以降、順次年月を記入する。  
同時に、各頁の該當時点における自分の年齢も記入する。
- 時間があれば98頁以降の該当する頁に、自分の誕生日や人生におけるスケジュール（例えば、卒業・就職といった出来事など）や身近な人や大切な人の人生におけるスケジュール（例えば、子供の入学など）を該当する年月日に記入する。
- 人生のシナリオ作成の前に、自分の人生の青写真を作成してみる。  
人生の節目の時点でどういう年代にしたいか94頁に記入するのだ。  
例えば、40代の時点で、「十分な○△を手にして、○○を追求している40代」といった具合。  
ぜひ、自由に、思うとおりに94頁に記入してみて欲しい。

さあ、以上で準備完了。夢実現の扉が開かれる。  
誰の人生でもない、あなた自身の人生だ。



■次に、人生において達成したいもの、手にしたいものを全部書き出してみる。

最終的な夢や願いごと、それ以外の夢や願いごと、さらには欲しいもの、手に入りたいものを思いきりあげてみるのだ。

8頁の「人生の夢・目標、願いごと」と9頁の「欲しいもの、手に入りたいもの」のリストにあなたの夢をたくさんあげてみる。(例は、次頁参照)

もちろん、今年一年の目標であっても、半年の目標であっても構わない。

夢や願いごとは、思いとして、意識として存在することは間違いない。

その思いや意識を現実の「モノ」に変えるには、現実の世界の「物質」に変えるには、「書くこと・記入すること」と「声に出すこと」だ。

「書くこと・記入すること」で、目に見えるものとなり、「声に出すこと」で、耳に聞こえるものとなる。

この瞬間、思いが、意識が、現実の世界のものに変わったことになる。

さあ、次頁の例を参考に、8頁、9頁のリスト作成に進もう。

## 自分の夢や願いごとがはっきりと決まっていない人

自分自身のほんとの夢や願いごとがわからないというならば、次の達成したいもの、欲しいものの列挙から始めよう。

■現時点で人生の夢や目標や願いごとが決まっていなくても毎日の三分間ドリーミングの中で探せば良い。

とりあえずは、8頁の「人生の夢・目標、願いごと」と9頁の「欲しいもの、手に入りたいもの」をたくさん思いつく限り挙げてみる。あせる必要はない。そして、その中で自分にとって最大のものを夢・目標にして進めば良い。

仮の夢・目標として、一つだけ決めてみる。もちろん後から変更は可能。なぜならあなた自身の成長とともに、夢は変化して当たり前だからだ。さあ、夢が決まったらその夢を魔法のキーワードとして、1頁に記入だ。そしてその夢の実現期限日を決めて、その日付も1頁に記入する。

9 8頁以降の夢実現のシナリオにも夢とその実現期限日を記入する。自らの意思で決めた期限日の欄に記入する。宣誓書への署名だ。

## 列举例

次のような感じで列举する。

■ 人生においては、自分で望んだもの以上には手に入らない。

自分の可能性に限界を設けるのは、他ならぬ自分しかいないのだ。

周りの声に同調する必要はない。ましてや、あなたの夢を盗み続けてきた例の盗賊どもの言いなりになる必要は絶対はない。

## 人生の夢、目標、願いごと

- ・ ベストセラー作家になる
- ・ 幸福な結婚をする
- ・ 郊外に一戸建てを手に入れる
- ・ ○○に合格する
- ・ 億万長者になる
- ・ 起業して成功する
- ・ モデルになる。モデルとして成功する
- ・ 多額の副収入を得る
- ・ 世界一周旅行に行く
- ・ ○○全国大会優勝
- ・ ダイエットに成功する（○○キログラムまで体重を落とす）
- ・ ビルのオーナーになる
- ・ 知的で裕福な友人をたくさん得る
- ・ 妻と子どもたちとの満足のいく家庭生活を送る
- ・ テレビに出演する
- ・ 年間50回以上の講演を行う
- ・ 釣りの本を出す、園芸の本を出す
- ・ . . . . .

## 欲しいもの、手にいれたいもの

- ・ 新しい家
- ・ 別荘
- ・ ヨット
- ・ 新しいテレビ、新しいパソコン、新しいステレオ . . .
- ・ 高級車とスポーツカー
- ・ 億円以上の株
- ・ 億円以上の銀行預金
- ・ ゴルフ会員権
- ・ . . . . .

欲張り過ぎ ？

絶対にそんなことはない。

■書いた分だけ手に入ると思うのだ。

用紙が足りなければ継ぎ足すくらいに書き出してみる。

もちろん、後から書き足しても構わない。夢や願いごとは進化する。

夢や願いごとが実現したり、実現に近づけば、当然欲しいものは変わってくる。

■成功者がなぜ、成功し続けるのか。普通人は、なぜそれができないか。

成功者は夢を追い、達成したらまた次の夢に向かって進むから。

そんな人達を欲張り屋さんとは言わない。

自分の可能性の枠を拡げ続けているだけなのだ。

可能性の枠を拡げ続けることで、夢は実現する、欲しいものが手に入る、という知っている。

夢や願いごとがかなった秘訣は、

欲しいもの手に入れたいものを自分のものとした秘訣は、

夢や願いごとを記入したから、宣言したから。

■夢とその実現期限日を明確に記したその瞬間から、あなたの運命は変わる。



< 人生の夢・目標、願いごと（前回からの繰り越しを含む） >	半年後のチェック
--------------------------------	----------

.	↓ <input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>

夢や願いごとが増えたら順次記入。半年に一回は、夢在庫のたな卸しを実施。実現したものはチェック、更新して次の半年の夢在庫に繰り越しする。

＜ 欲しいもの、手に入れたいもの（前回からの繰り越しを含む）＞ 半年後のチェック

・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>

欲しいもの手に入れたいものが増えたら順次記入。半年に一回は、夢在庫のたな卸しを実施。取得済みはチェック、更新して次の半年の夢在庫に繰り越す。

## 夢実現のシナリオの作成・ラストシーンから逆算のシナリオ

夢をかなえるためには、夢の在庫積み増しと夢実現のシナリオの確認が必要。  
毎日、その夢実現のシナリオを確認するために、これからあなただけの夢実現のシナリオを作成する。

一日で作成する必要はない。毎日の夢在庫管理(三分間ドリーミング)の中で、少しずつ設定すればそれで良い。夢在庫管理の中であなたに届くシグナルやメッセージに正直に反応しながらシナリオを作成する。

■自分で決めた夢の実現期限日に夢・目標・願いごとを記入する。  
すでに記入済みとなっているはず。もし、記入されていないければ今すぐに記入する。

■次に、記入した頁番号を1頁の「**期限日記入頁**」に記入する。この頁が今回の映画(あなたの人生における夢実現への一コマ)のラストシーンである。

### 記入例

**期限日記入頁** ..... **150** ..... **頁**

■夢の実現期限日が今回の作品のラストシーン。このラストシーンから、現時点までのシナリオを逆算で作成するのだ。

ゴールから今を考える。ゴールが見えていないから挫折する。ラストシーンの感動を描き、未来から過去を振り返るように途中のシナリオを設定する。

■さあ、シナリオの作成に入ろう。まず、夢の実現期限日までの中間的な夢、中間的な願いごとを記入する。いくつでも構わない。たくさんあればあるほどシナリオが明確になる。夢への熱意・思い入れと相談しながら作成だ。

中くらいの夢、中期的な目標、小さい夢、短期的な目標などを夢の実現期限日から逆算して、頁を逆にめぐりながら記入していく。

### 記入例

「平成26年8月16日までに私はベストセラー作家になる」という夢に対して、  
「45歳までに本を一冊以上出版する」とか、  
「平成26年1月16日までに、童話を出版する」とか、  
「平成25年8月16日までに、〇〇についての原稿を300枚書き上げる」という

シナリオを描いていけば、98頁以降のそれぞれの該当年月の欄に記入していくのである。最初からある程度きっちりと設定しても良いし、これからの毎日毎日の生活の中で、自分が感じたことやひらめいたことから少しずつ仕上げて構わない。

もちろん、修正や補正も遠慮なく、だ。自分の意識も、夢も成長するから。

- 今度は8頁、9頁で挙げた、たくさんの夢・目標・願いごとや欲しいもの・手に入れたいものを実現期のシナリオの欄に落とし込んでいく。

#### 記入例 **人生の夢・目標、願いごと**

「**郊外に一戸建てを手に入れる**」は、ベストセラー作家になった時点で引越すことにしたいから、「**平成27年3月31日**」に設定しよう。

そのための「**頭金〇〇万円を、平成26年12月31日までに貯蓄する**」。

さらに、「**頭金の一部として△△万円を、平成25年12月31日までに貯める**」。

「**起業して成功する**」なら、「**平成35年3月31日に、売上10億円、当期利益3億円**」と設定だ。

逆算して、「**平成32年3月31日、売上5億円、黒字化達成**」。

会社設立は、「**平成27年4月2日、会社設立。資本金10百万円**」。

まずは、「**平成26年3月31日までに、サイト開設。〇〇販売開始**」だ。

#### 記入例 **欲しいもの、手に入れたいもの**

欲しいもの、手に入れたいものならば、「この頃までには、手にいれるぞ」という気持ち・思いで夢実現のシナリオに記入するのである。

「**平成26年1月5日までに、新しいパソコンと高級車を手に入れる**」。

さあ、この調子でシナリオを完成させていく。あなた自身のシナリオ。

あなたの人生のシナリオだ。確実に運命が変わり始める。

あとは、毎日毎日の夢在庫管理（三分間ドリーミング）の中で、夢実現のシナリオをラストシーンから逆算で確認する。ワクワク、ドキドキ、ウキウキ、ゾクゾクの感動・感激を覚えるようにシナリオをなぞることが重要。

■もし、毎日の夢在庫管理（三分間ドリーミング）の中で、夢や目標へのシナリオが変わった場合には、どんどん補正をすることになる。遠慮はいらない。

夢・目標や願いごとを魔法のキーワードとして記入した。意識・思いの世界から、現実の世界へ物質化するために記入した。

夢の実現期限日も設定した。夢実現までのシナリオもできつつある。

では、1頁の「**夢の実現を誓った日**」に今日の日付を記入しよう。

記入例

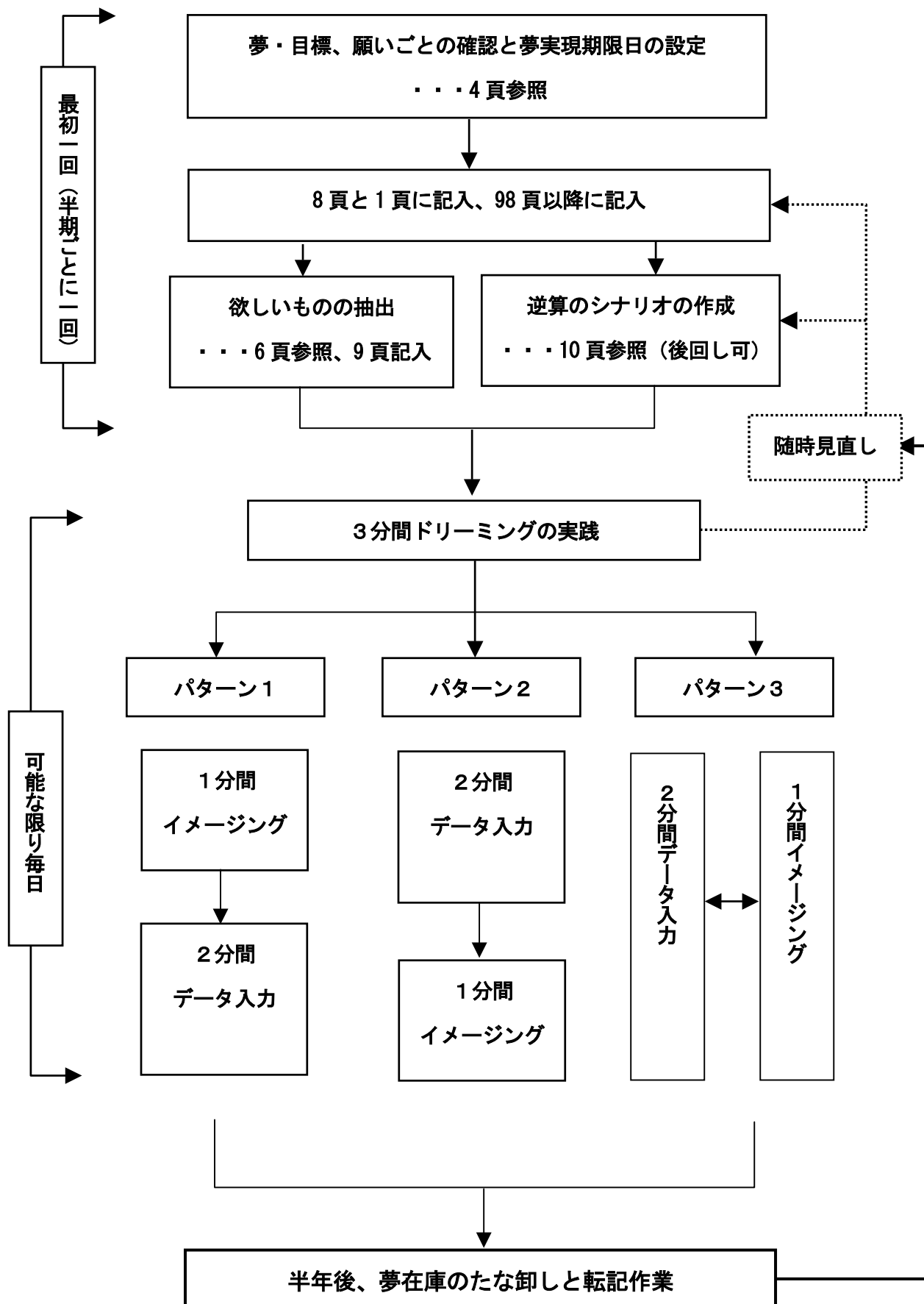
**夢の実現を誓った日** ..... **2013** . . . . . **5** . . . . . **5** .....

これであなたの夢に、夢実現自動達成装置のスイッチが入った。

あとは、夢が実現するその日まで、毎日毎日、夢を意識するだけだ。

夢の実現を信じるだけだ。あなたは、自分自身を信じていることができるはず。

## DREAM & DIARY (本書) の使い方



## 夢実現のデータブックの入力方法・二分間データ入力

いよいよ夢の実現箱に夢実現のデータを入力しよう。夢の在庫積み増しと同時に今まで気づかなかった魔法のランプの召し使いからのシグナルに意識を向けるためのものでもある。意識の奥の夢在庫から現実のものに夢をあふれさせるのだ。

自分で設定した魔法のキーワード（＝夢・目標・願いごと）に意識を向ける、すでに今、夢を実現していると意識する、ための手段だ。

■ 1. 夢実現の期限日に記入した言葉を毎日書く。 . . . 右図※ 1

■ 2. 夢在庫へのデータ入力 . . . 右図※ 2

日々の生活の中で、自分の夢や願いごとについて関連していると思われること、プラスになることを記入する。マイナスになることは記入しない。一日のできごとにおいて、目にしたこと耳にしたことで自分の夢実現に関連ありかなと思ったことなら何でも構わない。何か虫の知らせ的なもの、魔法のランプからのメッセージ・シグナルがあったらそれも記入する。何もなかった時は、夢の在庫積み増し「そのもの」をすれば良い。「魔法のキーワード」そのものを記入するのだ。 . . . 右図※ 3

4回は記入できる。※ 1 と合わせると合計 5回は記入できることになる。

■ 3. 夢、願いごと積み増しのチェック . . . 右図※ 4

夢実現を誓った日と夢実現の期限日を意識の奥の夢の実現箱に届けさせる。

. . . 1 頁  (頁を開いて確認したかどうか)

たくさんの夢や願いごとを毎日意識の奥の実現箱に届けてあふれさせる。

. . . リスト頁  (8 頁、9 頁の確認)

キーワードとした言葉を毎日意識の奥の夢実現箱に届け、ラストシーンをイメージする。 . . . 目標頁

(夢実現期限日記入頁を開いてラストシーンをイメージしたかどうか)

■ 4. 夢実現に向けての毎日の生活を振りかえる。 . . . 右図※ 5

毎日、自分の夢を意識の奥の夢在庫から取り出して、チェックして語りかけてもう一度夢実現箱にしまいこんでいるかどうか。

夢や願いごと実現に向けての生活・行動・思考を自分で評価してみるのだ。

10 段階評価でチェックする。翌日は、もっと自己評価が上がるようにちょっとだけ意識してみることが大事だ。

■ さあ、夢の在庫積み増しだ。きっと夢はかなう。

1

# H27. 8. 16 までに私はベストセラー作家になる

月を記入

一日一度は、夢の在庫積み増しを

1  
1  
1  
2  
日

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1頁   
リスト   
目標

夢の実現に向けての毎日の思考・行動をチェックします  
10段 評価です。  
前日よりも、プラスになるように意識しましょう

※5

## ※1 → H27. 8. 16 までに私はベストセラー作家になる

3  
月

1頁   
リスト   
目標

シャープペンを探し回る夢を見る。何かの予兆？  
企画書作成の仕事が来る・・・初めてだ  
通勤途中、猫vs鳩を見かける。ネタに使えないか  
目線を上げて歩く、新たな看板等の発見あり。コラムの題になる

※2

## H27. 8. 16 までに私はベストセラー作家になる

4

1頁   
リスト   
目標

童話5頁仕上げる。明日送付だ。  
次の童話のテーマは鬼の話にしよう  
鬼と少女の物語、鬼の不思議な下駄の話・・・  
赤とんぼが鬼になることに。夕暮れの田園風景からスタート

## ※4 H27. 8. 16 までに私はベストセラー作家になる

5  
火

1頁   
リスト   
目標

H27. 8. 16 までにベストセラー作家になる  
H27. 8. 16 までにベストセラー作家になる  
H27. 8. 16 までにベストセラー作家になる  
H27. 8. 16 までにベストセラー作家になる

※3

6  
水

1頁   
リスト   
目標

夢の在庫からのシグナルがない時や  
夢の在庫とのキャッチボールがない時は、  
夢の実現に向けての在庫積み増しに努めます

7  
木

1頁   
リスト   
目標

疲れたり、時間がなくて記入できない日は、  
法のキーワード（夢・目標・いごと）だけでも記入します  
それも無理な時は、法のキーワードを思い出すだけでも  
意識しましょう。夢の実現箱に届きます

一週間の間に、実現したこと、手に入ったものがあったら記入する

夢を記入したその日から、運命は変わり始める



## ラストシーンのイメージ方法・一分間イメージング

感動のラストシーンは、夢がかなった瞬間。目標が達成した瞬間だ。  
ラストシーンを感激いっぱい、イメージするのだ。一分間だけで良い。  
達成した瞬間の自分は、ワクワク・ドキドキ・ウキウキ・ゾクゾクの連続だ。

理想の出逢い、理想の結婚が夢なら、お気に入りのチャペルの風景の中に幸せ  
いっぱいの二人がいる。どこまでも響く鐘の音をBGMに、たくさんの人々の祝  
福の輪の中に歩み寄る二人の姿。もちろん、彼と腕を組んでいるのは、あなただ。  
感激、感動いっぱいの自分だ。ブーケを投げるあなたは、最高に輝いている。

二人だけで見る異国の地の風景は、すべてがまばゆい光にあふれている。ディ  
ナーは、昨日が海に沈む真っ赤な夕陽を見ながら、今日が宝石箱のような夜景を  
眺めながらのひと時、あらためて二人の幸せに乾杯だ。

海外を舞台にした起業家としての大成功が夢なら、日本での本社社屋前に立つ  
自分の姿がある。何百人といった従業員の前で、訓示するあなただ。心地よい緊  
張感でのスピーチだ。上場時点での株価に満足したあなたが、記者会見に臨んで  
いる。あなたのセリフは、「夢は、必ずかなう」だ。

次なる映像は、ニューヨークの高層ビル群の中にあるアメリカ支社を訪れた自  
分がいる。今日の会議が終了すれば、長期のバカンスに入る予定だ。

真っ青な大空に対照的にそびえるロッキー山脈をバックに、家族との語らいに  
人生の充実を実感しているあなたの姿だ。まさに世界がフィールドだ。

ミュージシャンとしての夢を実現したあなたがいる。超満員の観客、熱狂的な  
歓声と拍手の中、アンコールに応える。・・・

あなたなら、この後に続くシーンをどのようにイメージするだろうか。

映画のクライマックスとラストシーン。感動のシーンを描こう。あなただけの  
オリジナルシネマだ。必ず、本当に体験する時がくる。実現しないはずはない。

ワクワク・ドキドキ・ウキウキ・ゾクゾクの一分間は、あっという間だ。一日一回だけでも良いが、何度でもイメージすれば、それだけより強く思いは届く。

あなたの夢をかなえてくれる魔法のランプの召し使いは、24時間働いてくれる。あなたが眠っている時もだ。その召し使いに指示・命令するのは、他でもない、あなた自身なのだ。

ならば、夜ベッドの中で眠りにつく前と、朝ベッドの中で眠りから覚めた直後に言い聞かせるのだ。魔法のキーワードを言い聞かせる。本当の自分自身と魔法のランプの召し使いに、だ。

その時、感動のラストシーンをイメージングできたら申し分ない。夢の実現はすぐそこだ。魔法のキーワードを宣言したことで、夢実現自動達成装置のスイッチはオンされている。

もし、あなただけの夢実現シナリオのラストシーンが上手く描けない時は、以下の手順で主役を演じる自分自身に思いをめぐらせてみる。

■主人公は、まぎれもなく「あなた」だ。その他の登場人物と一緒に感動のラストシーンを演じている「あなた」を、舞台（ラストシーンの設定場所）のすぐ横でもう一人の『あなた』が見つめている。舞台のすぐ横にいる『あなた』の意識で、舞台の上の「あなた」の様子を観察するのだ。

主人公である「あなた」の夢、目標は何だったか。

今まさに、夢がかなった瞬間だ。

夢がかなった時の「あなた」の様子は。

達成した時のまわりの感動は。まわりの歓声が聞こえているか。

その時の日付は、時間は、場所は。天候はどんな感じか。

まわりの風景はどんな感じか。まわりの人々は、誰と誰？

家族は、友人は、大切な人は、同僚・先輩は、どんな様子か。

主人公である「あなた」の喜びは、うれしさは、どんな感じか。

■ さあ、ここで舞台近くの『あなた』の意識を、主人公である「あなた」に移すのだ。『あなた』自身が舞台の中心にいる。

■ 今まさに、主人公としてラストシーンを演じている。

自分の夢、目標は何だったか。

自分の喜びは、うれしさは、どういう感じか。

今まさに、夢がかなった瞬間だ。

夢がかなった時の、今の自分の気持ちは。

今の日付は、時間は、場所は、天候はどんな感じか。

まわりの風景はどんな感じか。まわりの人々は、誰と誰 ？

家族は、友人は、大切な人は、同僚・先輩は、どんな様子か。

まわりの人たちも感動、感激しているのが見えるか。

まわりの大歓声が聞こえるか。

自分が夢・目標を達成した今の場面とドキドキをもう一度感じるのだ。

次回の作品（新たな夢や目標、願いごと）に向けて動き出しつつある

（気持ちが高ぶりつつある）自分が見えるか。

新たな夢を考えることが楽しみだ。

■ もう一分間が、経過した。これで十分だ。あとは言い聞かせる、口ぐせにする。自分自身と魔法のランプの召し使いへの言い聞かせだ。

## 夢実現のデータブック

毎日、毎日、夢や願いごとを積み重ねて夢実現箱からあふれさせる

二分間データ入力ができない時は魔法のキーワードを意識し（思い出し）  
口ぐせのように、ほんとの自分と魔法のランプの召し使いに言い聞かせる

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日、今こそが、運命を変える自分革命前夜だ

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢を意識することで、夢実現自動達成装置のスイッチが入る

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

三週間目、次は三ヶ月続けてみる。「三」は魔法の数字

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢はすでに実現し始めている。きっと夢はかなう



---

---

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日、今までの自分は、これまでの自分が望んだ自分

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今この瞬間から夢を意識する、思考する。未来は変わる

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生はリハーサルなし、今が本番

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分の人生の主人公は、あなた自身

22

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

限界を決め込んできたのも、あなた

---

---

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分という枠を拡げることができるのも、あなた

1

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分自身に宣言してみる。性格や運命も変わる

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

素晴らしい人生に、心の中で乾杯できるあなたがいる



15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢や願いごとを物質化してみる。記入すること、□にすること

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢への思いは磁石。近づくほど夢実現のスピードはアップする

---

---

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

90日間、あなたの運命は変わり始めている

1

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

2

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

3

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

4

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

5

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

6

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

7

1 頁  .....  
 リスト  .....  
 目標  .....

すでにあなたには、夢実現の権利がある

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

「さあ、やるぞ」掛け声だけなら、誰でもできる

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

条件が整ったら始めようなんて、いつそうなるのか ?

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢実現のシグナルは、いつでも身近に存在する

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

まず動き出す。不思議と、何となく。でも、それがシグナル



1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生は総当たり戦。勝てるまでやれる

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

それだけ人生は甘い。あなたは成功するはず

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢をかなえてくれるのは、魔法のランプの召し使い

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

その召し使いに指示・命令するのは、あなた自身

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

成功体験、ワクワク体験、積み上がっていますか？

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

意識の奥の、夢の実現箱があふれそうですか

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

毎日わずか三分間。気の遠くなるほど長い時間だろうか

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生を変え続けることのできるわずかな時間。10年で182時間



---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

思い立った日が夢実現の記念日

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢実現の秘訣は、記入したから、（運命に）宣言したから

< 人生の夢・目標、願いごと（前回からの繰り越しを含む） >	半年後のチェック
--------------------------------	----------

.	↓ <input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>

夢や願いごとが増えたら順次記入。半年に一回は、夢在庫のたな卸しを実施。実現したものはチェック、更新して次の半年の夢在庫に繰り越しする。

＜ 欲しいもの、手に入れたいもの（前回からの繰り越しを含む）＞ 半年後のチェック

・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>

欲しいもの手に入れたいものが増えたら順次記入。半年に一回は、夢在庫のたな卸しを実施。取得済みはチェック、更新して次の半年の夢在庫に繰り越す。

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢の実現に準備はいらぬ。決意するだけ

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

スタートは、ほんのわずかなエネルギーで良い

15

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在意識は魔法のランプの召し使い。忠実な召し使い

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24時間働いてくれる。あなたが眠っている時も、だ



29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寝る前に、私は〇〇することができる、と言い聞かせる

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起きたら、私は〇〇することができた、と断言する

8

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

11

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

13

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁

リスト

目標

後ろを振り返るのは、まだ早い。可能性の放棄だ

---

---

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分の枠（自己イメージ）を拡げることには全力を。可能性は無限だ

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

あきらめることができるのが、これまでのあなた

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

あきらめることができないのが、これからのあなただ

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

自分の人生ってこんなもの、なんて思っていないはず

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

まさか、夢みることを忘れてしまったというのだろうか



15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーは、夢実現のために、目標達成のために注ぐ

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分の可能性。信じてくれる一番の味方は、あなた自身

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

計画や段取りだけでは、運命は変えられない

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

やってみること、覚悟すること、自発的に、だ

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人は、人生から自分が求めたものしか受け取れない

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生は、あなたが何を期待しているのか知りたがっている

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

なりたい自分になる、自分が望む自分になる。そのシーンを想像せよ

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

目標をたてる、ゴール（期限）を設定する。これでOKだ



1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1,001回目に成功するなら、1,000回の失敗にトライするだけ

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢実現への熱意・思い入れは絶やさない、絶対に、だ

---

---

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生は、好転する。運命は、変わる。奇跡は、起こる

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢実現への熱意・思いというエネルギーは、必ず届く

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

昔の自分に戻るのか。ゴールが見えずに挫折した

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ゴール後の感動・感激・喜びを、毎日意識で体験せよ

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

できる、必ずできる。まだ、できていないだけなのだ

---

---

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

成功する、必ず成功する。まだ、成功していないだけなのだ



---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢実現成功物語PART Iのラストシーンに乾杯

---

---

29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢実現成功物語PART IIのクランクインに乾杯

< 人生の夢・目標、願いごと（前回からの繰り越しを含む） >	半年後のチェック
--------------------------------	----------

.	↓ <input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>
.	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="checkbox"/>

夢や願いごとが増えたら順次記入。半年に一回は、夢在庫のたな卸しを実施。実現したものはチェック、更新して次の半年の夢在庫に繰り越しする。

＜ 欲しいもの、手に入れたいもの（前回からの繰り越しを含む）＞ 半年後のチェック

・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>
・	<input type="checkbox"/>

欲しいもの、手に入れたいものが増えたら順次記入。半年に一回は、夢在庫のたな卸しを実施。取得済みはチェック、更新して次の半年の夢在庫に繰り越す。

1

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

にする、紙に書く、ぐせにする。自分への言い聞かせだ

8

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

1頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在意識は追従する。絶えることなく言い聞かせれば良い

---

---

15

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

16

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

17

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

18

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

19

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

20

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

21

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

逆算のシナリオ・成功者のフリマネ ハイ！カラ元気

---

---

22

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

23

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

24

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

25

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

26

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

27

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

28

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一日一念・夢在庫の積み増しと夢在庫のたな卸し



29

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁   
リスト   
目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

現在は過去の延長線。もう変えられない事実、歴史だ

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

未来は現在の延長線。あなたがつくるシナリオどおりだ

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

後悔したり悩んだりした時間は戻らない。絶対に、だ

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

ハッピーエンドの人生。それがあなたの人生だ

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁 □ .....  
リスト □ .....  
目標 □ .....

---

.....

きっと、あなたの夢はかなう

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1頁  .....

リスト  .....

目標  .....

---

ラストシーンでのあなたのセリフだ「きっと、夢はかなう」

## 人生の青写真

人生のシナリオ作成の前に、大まかな青写真を描いてみよう。自分の人生においてどういう年代にしたいか記入してみるのだ。

経済的なもの、健康、住環境、プライベート、家庭、仕事、人的つながり、知識に関するもの、など何でも構わない。

例えば、「別荘を所有し、起業家として成功し、年に数回の海外旅行を実現している40代」といったもので良い。

もちろん、夢や願いごとそのものを記入しても大丈夫である。また、すべての年代を埋める必要はない。省略して、人生のシナリオづくりに入ってもOKだ。

青写真が描けたら、4頁に戻って人生のシナリオ作成にとりかかろう。

今どの年代ですか



10代未満

---

10代

---

20代

---

30代

---

40代

---

50代

---

60代

---

70代

---

80代

---

90代

---

100代以上

---

## 夢実現のシナリオ

ラストシーンをイメージして、逆算のシナリオを完成させる

そのシナリオどおりに演じることができるはず  
ラストシーンは夢の実現だ、きっと夢はかなう



2013 . 1 (平成25年 1月)

年月を記入

歳 月

該当月時点の年 を記入

曜日を記入

夢実現のシナリオの作成

9 ( ) 夢の実現を誓った日から夢の実現期 日までの間に、かなえたい目標や  
 10 ( ) いごとがあったら記入します。  
 夢実現期 日までの中間的な夢・目標・ いごとを記入します。

11 ( )  
 12 ( ) 中ぐらいの夢、中期的な目標、小さい夢、短期的な目標などを夢の実現  
 期 日から逆算して、ページを逆にめぐりながら記入します。

13 ( )  
 14 ( )  
 15 ( )  
 16 ( ) 1/16日までに、本を一冊以上出版化する

17 ( )  
 18 ( )  
 19 ( )  
 20 ( )  
 21 ( )  
 22 ( )  
 23 ( )  
 24 ( )  
 25 ( )  
 26 ( )  
 27 ( )  
 28 ( )  
 29 ( )  
 30 ( )  
 31 ( )

あなたの人生、奇跡を起こせるのはただ一人

2015 (平成 27 年)

↑  
年を記入

歳

↑  
該当年時点の年 を記入

1 月

2 月

3 月

4 月

夢実現のシナリオの作成

5 月

自分で決めた夢の実現期 日に、夢や目標や いごとを記入します

6 月

7 月

8 月

H27. 8. 16 までに私はベストセラー作家になる

9 月

10 月

11 月

12 月

H27. 12 私は、億万長者になる

他ならぬ、あなた自身だけなのだ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

あなたの意識が武者震いを起こす時。それが、今

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

イメージが、口ぐせが、潜在意識の手本となる

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

人生はシンプル。奇跡を起こす法則は一つ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

- .....  
1 ( )
- .....  
2 ( )
- .....  
3 ( )
- .....  
4 ( )
- .....  
5 ( )
- .....  
6 ( )
- .....  
7 ( )
- .....  
8 ( )
- .....  
9 ( )
- .....  
10 ( )
- .....  
11 ( )
- .....  
12 ( )
- .....  
13 ( )
- .....  
14 ( )
- .....  
15 ( )
- .....  
16 ( )
- .....  
17 ( )
- .....  
18 ( )
- .....  
19 ( )
- .....  
20 ( )
- .....  
21 ( )
- .....  
22 ( )
- .....  
23 ( )
- .....  
24 ( )
- .....  
25 ( )
- .....  
26 ( )
- .....  
27 ( )
- .....  
28 ( )
- .....  
29 ( )
- .....  
30 ( )
- .....  
31 ( )

内なる自分＝潜在意識を活用すること。ただ一つ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

あなたの人生に関するすべてのものは、あなたがつくる

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

夢の実現を疑わない。今こそが、第一歩を踏み出す時



(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

昨日と違う今日の自分を選択する

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

今の自分は本当の自分か。妥協してはいないと断言できるか

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

チャンスが次にやってくるのは、いつ ?

(平成 年 月)

歳 月

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

次回は、あなたの夢実現の扉をノックしてくれるとは限らない

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

もう一度、夢をみよう。その思いはメッセージが届いたあかし

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

成功したあなたが、将来振り返るスタート地点が「今」

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

鏡に向かって確信する。私はできる、人生の成功者だ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

鏡の中に存在する。あなたが理想とする人物だ



(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

夢をかなえる人生。他ならぬあなたの人生

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

すべてあなた次第。あなたの意（意識・思考）のままだ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

これまでの素晴らしい人生に感謝。これからの人生にも感謝だ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

あなたの運命は、あなたの夢の実現を待っている

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

毎朝、当日のシナリオを描こう

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

就寝前にチェックする。満足する日が増えてくるはず

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

わが人生に悔いは、なし！

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

いつ言うの？ いつ言おうか？ きっと言える？



(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

自分の夢を追い続ける。自由に、そしてあきらめない

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

夢の実現は、あなた自身の人生の目的追求の結果だ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

過去の自分を振り返る。たくさんのチャンスがあったはず

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

あなたは夢を実現できる人。今がその時、今こそチャンスだ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

「できない」と自分自身に言い聞かせるのは、あなた自身？

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

周囲の声に同調するのもあなた自身。弱気な意識をねじ伏せろ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

奇跡とは、起こりえないこと？ 不可能なこと？

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

ただ、めずらしいだけのこと。あなたに起こりえることだ



(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

あなたの思いが現実をつくる

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

人生の豊かさも、人生の楽しさも

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

あなたは、夢をかなえるだけの才能を持っている

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

気づかないだけ。その才能を信じてやれば良い

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

今までは、催眠状態のあなた

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

今日からは、覚醒したあなた、だ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

キーワードを繰り返す。□ぐせにする。夢実現のフリをする

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

夢が実現していると意識する。夢は実現する



(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

目の前のハードルは、あなただからこそ出現する

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

絶対に克服できる人間だと、運命から認められているのだ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

すべてのできごとに偶然はない、必然だ

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

今度こそ夢を実現する。今、そのシグナルが届いているはず

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

毎日アドリブだらけのあなた。人生はアドリブではない

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

- .....  
1 ( )
- .....  
2 ( )
- .....  
3 ( )
- .....  
4 ( )
- .....  
5 ( )
- .....  
6 ( )
- .....  
7 ( )
- .....  
8 ( )
- .....  
9 ( )
- .....  
10 ( )
- .....  
11 ( )
- .....  
12 ( )
- .....  
13 ( )
- .....  
14 ( )
- .....  
15 ( )
- .....  
16 ( )
- .....  
17 ( )
- .....  
18 ( )
- .....  
19 ( )
- .....  
20 ( )
- .....  
21 ( )
- .....  
22 ( )
- .....  
23 ( )
- .....  
24 ( )
- .....  
25 ( )
- .....  
26 ( )
- .....  
27 ( )
- .....  
28 ( )
- .....  
29 ( )
- .....  
30 ( )
- .....  
31 ( )
- .....

人生のシナリオをつくる。人生の設計図どおりに実現する

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

意識の中で繰り返す。人生のロールプレイングを

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

ワクワク・ドキドキ・ウキウキ・ゾクゾクの人生を思考せよ



(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

人生を、自分の人生を楽しもう

(平成 年 月)

..... 歳 ..... ヶ月 .....

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

13 ( )

14 ( )

15 ( )

16 ( )

17 ( )

18 ( )

19 ( )

20 ( )

21 ( )

22 ( )

23 ( )

24 ( )

25 ( )

26 ( )

27 ( )

28 ( )

29 ( )

30 ( )

31 ( )

自分の人生、あなたの人生。悪くないはずだ

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

人生に、ロスタイムという延長はない

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

心配を引きずり回す暇があったら、夢に向かって行動せよ

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

やってみたいことがあるはずだ。あなたの人生だ

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

運命転換の扉の鍵は、あなた自身が握っている

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

人生のチャンスは、今。どんな夢でもチャンスは、今

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

あの時、あと少しだけ、と後悔しない人生。踏み出すのも、今



(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

誰の人生でもない、誰の運命でもない

(平成 年)

歳

1 月

2 月

3 月

4 月

5 月

6 月

7 月

8 月

9 月

10 月

11 月

12 月

あなたの人生、あなた自身の運命だ

あなたの夢は、かないつつあるのだろうか。目標や願いごとが実現しつつあるのだろうか。ひょっとして、いまだに夢や願いごとをどこかにしまいこんでいるのでは。

遠い昔にしまいこんだままで、今は不良在庫化させているのではないか。

夢が色あせて、ホコリをかぶっていないか。日々のできごとに埋もれて、見えなくなっていないだろうか。

えっ、時々風通しをしてメンテナンスしている？

時々だって？ 毎日、刺激を与えてはいないのか。

保管されている夢や願いごとと、毎日キャッチボールをしていないのか。

夢や願いごとがしまいこんである意識の奥にあるのは夢の宝石箱。

なのに閉じたままの宝石箱だ。

開けたらいけないと思い込んでいる夢の玉手箱の状態だ。

そろそろ、夢を在庫から資金化してみないか。どちらも同じあなたの財産。

在庫のまま、人生を終わらせるのはもったいない。意識の奥にある夢の在庫をどんどん積み上げて宝石箱からあふれさせる。

夢の宝石箱を夢の実現箱に変えるのだ。

夢実現日記は、意識の奥にある夢と願いごとの実現箱に、毎日毎日、夢という在庫を積み増すためのもの。願いごとという在庫を積み増して、箱からあふれさせるためのものだ。

**今度は夢を色あせさせないために、毎日夢を刺激しよう。**

私と一緒に夢実現の旅をしないか。

あなただけの夢実現の法則を、あなただけの成功法則をつくり上げないか。

人生のレールという線路の上をあなたという列車が走っている。

総重量はあなた自身の体重だ。

ラストシーンという目的地（夢）はあるだろうか。途中に入学や卒業、毎年ごとの誕生日などのポイントを通過しながら走り続けている。

最終の終着駅は人生のゴールだけど、それまでに何作か演じる予定の映画におけるラストシーンという夢の駅を目指しているか。

夢が途中の目的地になっているのだろうか。

ひょっとしたら、途中の目的地（夢の達成地点、願いごとの達成地点）を明確に設定することなく、ただ惰性で最終着駅だけに向かっているだけの人生ではないか。

線路の上からはみ出すことなく、無意識のうちに機械的に最終着駅に向かっているだけ。そんな人生が、あなたの人生ではないか。

さあ、総重量いくらかの自分という列車の方向を、何ミリかズラすのにどれくらいのエネルギー（意識、熱意、思い入れ）が必要だと思うか。

現実の世界で普通に歩いているあなたは、右に10センチ向きを変えようとする時は、たぶんほんの少し意識するだけで進路変更できるはず。

これくらいのエネルギーは誰にでもあるはず。

一日に、1センチだけでも方向を変えることができれば、そして毎日1センチずつ変え続けたら、1年後は、5年後は、10年後は、何もしなかった場合（無意識のレールの上にとどまり続けてこれまでと同じように生活した場合）と比較してどれだけ異なった地点に到達しているだろうか。

考えただけでもワクワク、ドキドキしないか。

あなたの人生だ。リハーサルなしの人生だ。

夢実現のスタートは、わずかなエネルギーで良い。決意するだけだ。

わずかなエネルギーを*DREAM&DIARY*に費やしてみないか。

## 半年後・一年後のあなたへ（夢在庫の転記作業）

半年前と比べてあなたの夢や願いごとがどれだけ増えただろうか？。

欲しいものがどれだけ増えただろうか。

増えた分だけあなたの枠が広がったことになる。

自分で勝手に決め込んでいた限界を、可能性を、広げたのだ。

実現したもの、手に入れてしまったものをチェックしてみる。8頁と9頁のリストをメンテナンスしてみて欲しい。いくつかは、人によっては、かなりのものが、実現しているはずだ。手に入っているはずだ。

メンテナンスしてみて、半年あるいは一年で手に入れることができなかったものを新しい*DREAM&DIARY*に転記する。

もちろん新しく欲しくなったもの、手に入れたくなかったものも記入する。

繰り返すが、それだけ自分の可能性の枠を自ら広げることができたことになる。

でも欲しいものが手に入るまでの時間が短くなっていることはないだろうか。

夢の実現箱がいっぱいになりつつある感覚はないだろうか。

あなたの夢への思いは磁石のN極。そしてあなたの夢が現実になったものそのものがS極だ。近づけば近づくほど、N極とS極がくっつく（夢を手にする、現実のものとする）スピードが速まることになる。

もちろん、あなたの思いが強ければ強いほど広い範囲で、遠くのものまで引きつけることができる。

ワクワク、ドキドキで新しい*DREAM&DIARY*へ繰り返し越す。新たに欲しくなったものと近づきつつある夢を記入することになる。

半年前に比べると逆算のシナリオもだいぶ変化してきているはずだ。

あなたという主人公にとって、より明確に、より演じ易くなったシナリオだ。「あなたの成功物語・PART 2」のクランクイン。

近づきつつある夢の実現に乾杯。

夢実現のデータブック記入例

1

# 売上目標 10億円 収益目標 1億円達成する

月を記入

一日一度は、夢の在庫積み増しを

1 月 土

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

曜日を記入

2 日

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

夢の実現に向けての毎日の思考・行動をチェックします  
10段階評価です。  
前日よりも、プラスになるように意識しましょう ※5

## ※1 売上目標 10億円 収益目標 1億円達成する

3

月

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

〇〇(株)、提案セールスOK。21日再訪約束 ※2

先月実績・800万円 (リスト先の見直し必要)

7日までに再リストアップ終了させる

収益目標 1億円絶対達成させるゾ

## 売上 10億円 収益目標 1億円 必達

4

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

△×(株) 感触良好。次回でクロージング

×〇商会 プラン2照会あり。見込み500万円

×〇商会提案書作成 13日再訪 (9:30アポ)

収益目標 1億円絶対達成するぞ

## ※4 収益目標 1億円 絶対達成

5

火

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

収益目標 1億円絶対達成させる

収益目標 1億円絶対達成させる

収益目標 1億円絶対達成させる

収益目標 1億円絶対達成させる

※3

6

水

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

夢の在庫からのシグナルがない時や

夢の在庫とのキャッチボールがない時は、

夢の実現に向けての在庫積み増しに努めます

## 収益目標 1億円 絶対達成する

7

木

1 頁  1 頁  1 頁

リスト  1 頁  1 頁

目標  1 頁  1 頁

疲れたり、時間がなくて記入できない日は、

魔法のキーワード (夢・目標・願いごと) だけでも記入します

それも無理な時は、魔法のキーワードを思い出すだけでも

意識しましょう。夢の実現箱に届きます

一週間の中に、実現したこと、手に入ったものがあったら記入する

夢を記入したその日から、運命は変わり始める

1

# H25. 3. 10 ○○大学に合格する

月を記入

一日一度は、夢の在庫積み増しを

1  
1  
曜日を記入  
2  
日

1 頁 <input type="checkbox"/>									
リスト <input type="checkbox"/>									
目標 <input type="checkbox"/>									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 頁  夢の実現に向けての毎日の思考・行動をチェックします  
 リスト  10段階評価です。  
 目標  前日よりも、プラスになるように意識しましょう ※5

## ※1 → H25. 3. 10 ○○大学に合格する。絶対合格する

3  
月

1 頁 <input checked="" type="checkbox"/>	○○大学合格。	○○大学合格。	○○大学合格。	絶対合格する	※3
リスト <input checked="" type="checkbox"/>	○○大学合格。	○○大学合格。	○○大学合格。	絶対合格する	
目標 <input checked="" type="checkbox"/>	○○大学合格。	○○大学合格。	○○大学合格。	絶対合格する	
	○○大学合格。	○○大学合格。	○○大学合格。	絶対合格する	

## 私は○○大学に合格する。絶対に合格する

4

1 頁 <input checked="" type="checkbox"/>	私は○○大学に絶対合格する。	合格する。	合格する	
リスト <input checked="" type="checkbox"/>	私は○○大学に絶対合格する。	合格する。	合格する	
目標 <input checked="" type="checkbox"/>	私は○○大学に絶対合格する。	合格する。	合格する	
	私は○○大学に絶対合格する。	合格する。	合格する	

## ※4 ○○大学合格！バンザ〜イ！

5  
火

1 頁 <input checked="" type="checkbox"/>	○○大学に合格する。	○○大学合格		
リスト <input checked="" type="checkbox"/>	○○大学に合格する。	○○大学合格		※3
目標 <input checked="" type="checkbox"/>	○○大学に合格する。	○○大学合格		
	○○大学に合格する。	○○大学合格		

6  
水

1 頁 <input type="checkbox"/>	夢の在庫からのシグナルがない時や
リスト <input type="checkbox"/>	夢の在庫とのキャッチボールがない時は、
目標 <input type="checkbox"/>	夢の実現に向けての在庫積み増しに努めます

7  
木

## 私は○○大学に絶対に合格する

1 頁 <input type="checkbox"/>	疲れたり、時間がなくて記入できない日は、
リスト <input type="checkbox"/>	魔法のキーワード（夢・目標・願いごと）だけでも記入します
目標 <input type="checkbox"/>	それも無理な時は、魔法のキーワードを思い出すだけでも
	意識しましょう。夢の実現箱に届きます

一週間の中に、実現したこと、手に入ったものがあったら記入する

夢を記入したその日から、運命は変わり始める



1

# 私は理想の相手と出会い結婚する

月を記入

一日一度は、夢の在庫積み増しを

1  
1  
1  
2  
日

1頁 <input type="checkbox"/>	
リスト <input type="checkbox"/>	
目標 <input type="checkbox"/>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1頁  夢の実現に向けての毎日の思考・行動をチェックします  
 リスト  10段階評価です。  
 目標  前日よりも、プラスになるように意識しましょう ※5

## ※1 → 私は理想の人と出会い結婚する。結婚する

3  
月

1頁 <input checked="" type="checkbox"/>	私は結婚する。結婚する。結婚する。結婚する。結婚する
リスト <input checked="" type="checkbox"/>	私は結婚する。結婚する。結婚する。結婚する。結婚する
目標 <input checked="" type="checkbox"/>	私は結婚する。結婚する。結婚する。結婚する。結婚する
	私は結婚する。結婚する。結婚する。結婚する。結婚する

## 私は理想の相手と結婚する

4

1頁 <input checked="" type="checkbox"/>	私は理想の相手と結婚する。結婚する。結婚する
リスト <input checked="" type="checkbox"/>	私は理想の相手と結婚する。結婚する。結婚する
目標 <input checked="" type="checkbox"/>	私は理想の相手と結婚する。結婚する。結婚する
	私は理想の相手と結婚する。結婚する。結婚する

## ※4 理想の人と出会い結婚する

5  
火

1頁 <input checked="" type="checkbox"/>	私は理想の人と出会い結婚する
リスト <input checked="" type="checkbox"/>	私は理想の人と出会い結婚する
目標 <input checked="" type="checkbox"/>	私は理想の人と出会い結婚する
	私は理想の人と出会い結婚する

6  
水

1頁 <input type="checkbox"/>	
リスト <input type="checkbox"/>	夢の在庫からのシグナルがない時や
目標 <input type="checkbox"/>	夢の在庫とのキャッチボールがない時は、 夢の実現に向けての在庫積み増しに努めます

7  
木

## 私は理想の相手と出会い幸せな結婚をする

1頁 <input type="checkbox"/>	
リスト <input type="checkbox"/>	疲れたり、時間がなくて記入できない日は、 魔法のキーワード（夢・目標・願いごと）だけでも記入します
目標 <input type="checkbox"/>	それも無理な時は、魔法のキーワードを思い出すだけでも 意識しましょう。夢の実現箱に届きます

一週間の間に、実現したこと、手に入ったものがあったら記入する

夢を記入したその日から、運命は変わり始める

1

# H25. 3. 10までにダイエットに成功する

月を記入

一日一度は、夢の在庫積み増しを

1 1 1

1 頁

リスト

目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

曜日を記入

2 日

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 頁

リスト

目標

夢の実現に向けての毎日の思考・行動をチェックします  
10段階評価です。  
前日よりも、プラスになるように意識しましょう

※5

※1 → ○○kgになる。▲○kg達成する

3 月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 頁 ✓ ジョギング30分。腹筋50回

リスト ✓ 明日は間食しないゾ

目標 ✓ 今週中にあと1kg減量

ダイエットに成功する。成功する。成功する

※2

ダイエット成功する。成功する。成功する

4

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 頁 ✓ ダイエット成功する。ダイエット成功する。成功する

リスト ✓ 私は、ダイエットに成功する。ダイエットに成功する

目標 ✓ ダイエット成功する。ダイエット成功する。成功する

私は、ダイエットに成功する。ダイエットに成功する

※4 あと○kg減量に成功する。絶対成功する

5 火

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 頁 ✓ ダイエットに成功する。ダイエットに成功する

リスト ✓ ○○kg達成する。○○kg達成するゾ

目標 ✓ ダイエットに成功する。ダイエットに成功

ダイエットに成功する。ダイエットに成功

※3

6 水

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 頁

リスト

目標

夢の在庫からのシグナルがない時や  
夢の在庫とのキャッチボールがない時は、  
夢の実現に向けての在庫積み増しに努めます

ダイエットに成功する。絶対成功する

7 木

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 頁

リスト

目標

疲れたり、時間がなくて記入できない日は、  
魔法のキーワード（夢・目標・願いごと）だけでも記入します  
それも無理な時は、魔法のキーワードを思い出すだけでも  
意識しましょう。夢の実現箱に届きます

一週間の中に、実現したこと、手に入ったものがあったら記入する

夢を記入したその日から、運命は変わり始める

1

# 私は絶対に成功する。35歳までに独立する

月を記入

一日一度は、夢の在庫積み増しを

1

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

曜日を記入

2

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

夢の実現に向けての毎日の思考・行動をチェックします  
10段階評価です。  
前日よりも、プラスになるように意識しましょう

※5

## ※1 → 独立する。独立する。35歳までに独立する

3

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

50先の営業開拓。明日はさらに20先訪問する  
明日は20先の開拓訪問。やるぞ  
来週の新規開拓取入先・目標5件  
独立する。独立する。35歳までに独立する

※2

## 成功する。成功する。成功する

4

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

独立する。独立する。独立する。35歳までに独立する  
成功する。成功する。成功する。成功する。成功する  
私は成功する。成功する。成功する。私は成功する  
独立、成功、独立、成功、独立、成功、独立、成功

## ※4 35歳までに独立。独立。独立。独立

5

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

成功する。成功する。成功する。成功する  
成功する。成功する。成功する。成功する  
成功する。成功する。成功する。成功する  
成功する。成功する。成功する。成功する

※3

6

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

夢の在庫からのシグナルがない時や  
夢の在庫とのキャッチボールがない時は、  
夢の実現に向けての在庫積み増しに努めます

## 独立して成功する。独立して成功する

7

1頁   
リスト   
目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

疲れたり、時間がなくて記入できない日は、  
魔法のキーワード（夢・目標・願いごと）だけでも記入します  
それも無理な時は、魔法のキーワードを思い出すだけでも  
意識しましょう。夢の実現箱に届きます

一週間の間に、実現したこと、手に入ったものがあったら記入する

夢を記入したその日から、運命は変わり始める

魔法のキーワードを見つけだすのが難しい、と思っている人は、夢や願いごとがいっぱいあるということ。このキーワードが本当の夢なのだろうか、と心配する必要はない。仮の設定でも大丈夫だ。

まず、走り出す。スタートすること。すでに、あなたの夢実現自動達成装置はスタンバイモードになっている。

## ■魔法のキーワードのヒント■

### ■夢実現の第一歩は？

自分を信じること。自分の可能性を信じること。

成功者になるために、意識を変える。キーワードを口癖にする。

「私は、人生の成功者となることができる」

「私はできる。人生の成功者となることができる」

■自分のことをどういう人間か、と聞かれて、  
たぶん、几帳面でとか、割と合理的な考え方をする人間でとか、  
ちょっと淋しがり屋でとか、時間管理にうるさくて、とか・・・

そういった表現をしていないか。

であれば、現時点では、そういう自分であることを認めている。

自分の思考で、今の自分を、今存在している自分を作りあげていることになる。

「自分は、運の良い人間です」とか

「自分は成功することができる人間です」とか言わないのはなぜか。

でも、自分のことをどうどうと

「運の良い人間だ」とか

「成功に値する人間だ」とか

「必ず夢や願いごとをかなえることができる人間だ」と  
認識し、思い込んで、その通りに人生を送る人もいる。

「人生のすべてがうまくいっている」

「私は、自分の人生のすべてがうまくいっている」

「私の人生は、すべてにおいてうまくいきつつある」

■あなたが手にしたいものは？

物質的なものか、それとも精神的なものか？

「もの」やお金の豊かさなのか、それとも心の豊かさだろうか？

全部まとめて、全部をカバーしたキーワードだ。

「私は、豊かである」

「私は、精神的にも物質的にも豊かである」

「私は、豊かになりつつある」

■すばりビジネスの世界での大成功や収入アップを夢や願いごとにしたキーワードを手にしよう。

「私は、起業家として大成功する」

「私は、億万長者になる」

「私は、億万長者になることができる」

魔法のランプ（＝潜在意識）をオンにするには？

まず、キーワードを物質化すること。

＝書いてみる（記入してみる）こと

＝口にすること（口ぐせにすること、言い聞かせること）

次に、夢、願いごと、目標実現の期限を設定する。

到達地点（ゴール）を数値化することである。具体的な日付と金額だ。

「平成 25 年 12 月 24 日までに、私は、億万長者になる」

■幸（さち）多き人生をおくるための自分へのキーワード。

「私は、限りない幸福につつまれている」

幸福を「富」に変えても、「愛」に変えてもいい。

「私には、限りない幸福が流れ込んできつつある」

「私には、無限の幸福が流れ込んできている。無限の幸福に感謝している」

■昨日までの、そして今までの自分から変身する。  
生まれ変わった自分へのキーワードを口癖にする。

「私は、積極的で魅力あふれる自分が好きである」

「私は、前向きで積極的で魅力あふれる自分になりつつある」

■不安、心配だらけの毎日 ？

ワクワク、ドキドキ、ウキウキ、ゾクゾクいっばいの体験はないのか。

焦燥感・絶望感・無力感・脱力感・挫折感・義務感・劣等感だらけの毎日から脱却だ。

安心感・満足感・充実感・活力感・使命感に包まれている時間帯をつくるのだ。

後ろを振り返れば「キリ」がない。

未来・将来は、現在の延長だ。不安・心配を消せないのであれば、上書きだ。

上書きすることで意識から追い出してしまう。

「私は、平和で安心で満足している」

「私は、平和で安心で、満足している気持ちでいっばいである」

魔法のランプの召し使い(潜在意識)が段取りしてくれる。

未来にだけ目を向ける。

「私は、毎日が充実している」

「私は、毎日が安心で充実して満足している」

■進学、就職、資格取得、自己啓発に向けてチャレンジしているあなただ。

自らの熱意と思い入れを持続させると同時に、自分の人生の召し使いの力を利用しない手はない。

あなたの夢や願いごとをかなえる魔法のランプの召し使いだ。

召し使いへの指示・命令の出し方は、夢や願いごとと目標達成の期限日(実現予定日)を明確に設定して自分に宣言するだけだ。

「私は、平成〇年△月□日、〇〇に合格する」

「私は、平成〇年△月□日、絶対〇〇に合格する」

毎日、コマ切れの時間があったら口癖にする。

「私は、〇〇に合格する。その期限は平成〇年△月□日」

「私は、〇〇になる。その期限は平成〇年△月□日である」

■自分の病気やまわりの人の病気。そのこと自体が、何かしらの意味があるのでは、と思ったことはないだろうか。

つまり、今自分が病気を患っているのは、自分にとって、また、自分の周囲にとって何らかの運命的な意味が存在するのでは、ということ。

であれば、病気やハンディキャップを克服して乗り越えていくことを自分の運命の中に仕掛けられている、ということになる。

逆に、それを克服することができる人間であると、運命そのものから認められた人間が自分なんだ、といえる。

もっともっと健康でエネルギーあふれる人生を送ることができるはず。

そうになっている自分の姿を想像するのは難しいだろうか。

いや、宣言するだけで良い。

「私は、健康である自分に感謝している」

「私は、健康な自分に感謝する」

人生をいきいきと過ごしている自分になっていることを、すでに実現した自分であることをキーワードにする。

「私は、健康でエネルギーに満ちあふれている」

ダイエットが目標ならば、

「私は、スマートであり健康であり、疲れのない毎日である」

人生を充実させるならば、

「私は、健康でいつまでも若々しく人生を楽しむことができる」

■愛や恋についてのキーワード。

「まだ見ぬ人」といったもの、特定できないものへの思いは、届かないものだろうか。無力なものなのか。

いや、自分の魔法のランプの力を信じるだけで良い。磁石の磁力と引きつけられる「もの」との関係は不変だ。磁力が強くなればなるほど、より遠く離れたものまで引きつけることができる。

そして磁石そのものが、引きつけられる「もの」に近づけば近づくほどその磁力は強い影響を及ぼすことになる。さらに、近づけば近づくほど、「もの」が引き寄せられるスピードが早くなる。

磁石 = 自分自身  
磁力 = 自分の熱意・思い入れ  
もの = 自分の夢や願いごと

理想のパートナーとの出会いをイメージ（思うこと・意識すること）すれば、予期しないような形で、魔法のランプの召し使いがもらたせてくれるはずだ。

「私は、理想とする異性を引きつけることができる」

「私は、理想のパートナーを得ることができると信じている」

「私は、理想の人に愛と信頼を与えることができる」

「私は、誠実でやさしい人と共に繁栄することができる」

「私は、共に繁栄することのできる誠実でやさしい人を引きつけつつある」

■とっておきのキーワードを試してみよう。

自己暗示そのものかも知れない。でも、自己暗示が、口ぐせが、意識を変え、感情を変え、行動を変え、現実を変える。

魔法のランプの召し使いへの指示・命令となるから。

寝る前に、鏡に向かって、

「おまえは、問題を解決することができる」と言い聞かせる。

朝起きたら、鏡に向かって、

「おまえは、問題を解決することができた」と断言する。



問題解決だけでは、ない。自分の性格を変えることもできる。意識が変われば、性格も変わる。人生も変わる、だ。

「おまえは、明るく積極的に活動することができる」

「おまえは、明るく積極的に活動することができた」

鏡に向かわなくても、ベッドの中でも構わない。眠りにつく前に、潜在意識＝魔法のランプの召し使いに言い聞かせる。眠っている間に、あなたの指示を受けて動いてくれるから。

「私は、〇〇することができる」

「私は、〇〇になることができる」

朝、目覚めたら、起き上がる前に断言する。自分自身に断言するのだ。

「私は、〇〇することができた」

「私は、〇〇になることができた」

さあ、ここから一日をスタートさせよう。

意識が変われば、運命も変わる、現実も変わる、人生も変わる。

いや、すでに変わり始めている。

## 夢実現日記・解説篇

### 第1章 非常識な人々にしかできない従来の成功法則

1. コップの水の皮膚感覚
2. 従来の成功法則
3. 常識人から非常識人へ

### 第2章 ハイカラ元気と変身グッズで一日一念

1. 逆算のシナリオ
2. 成功者のフリマネ
3. 反省しないでハイカラ元気
4. 一日一念、あとは失念
5. 夢在庫の積み増しと夢在庫たな卸し

### 第3章 一分間イメージングと二分間データ入力

1. 一分間イメージング
2. 二分間データ入力

※解説篇は、叱咤激励調の文章にはなっていません。ご了承ください。

1. コップの水の皮膚感覚

■あなたはどちらの部類ですか。常識人？ 非常識人？

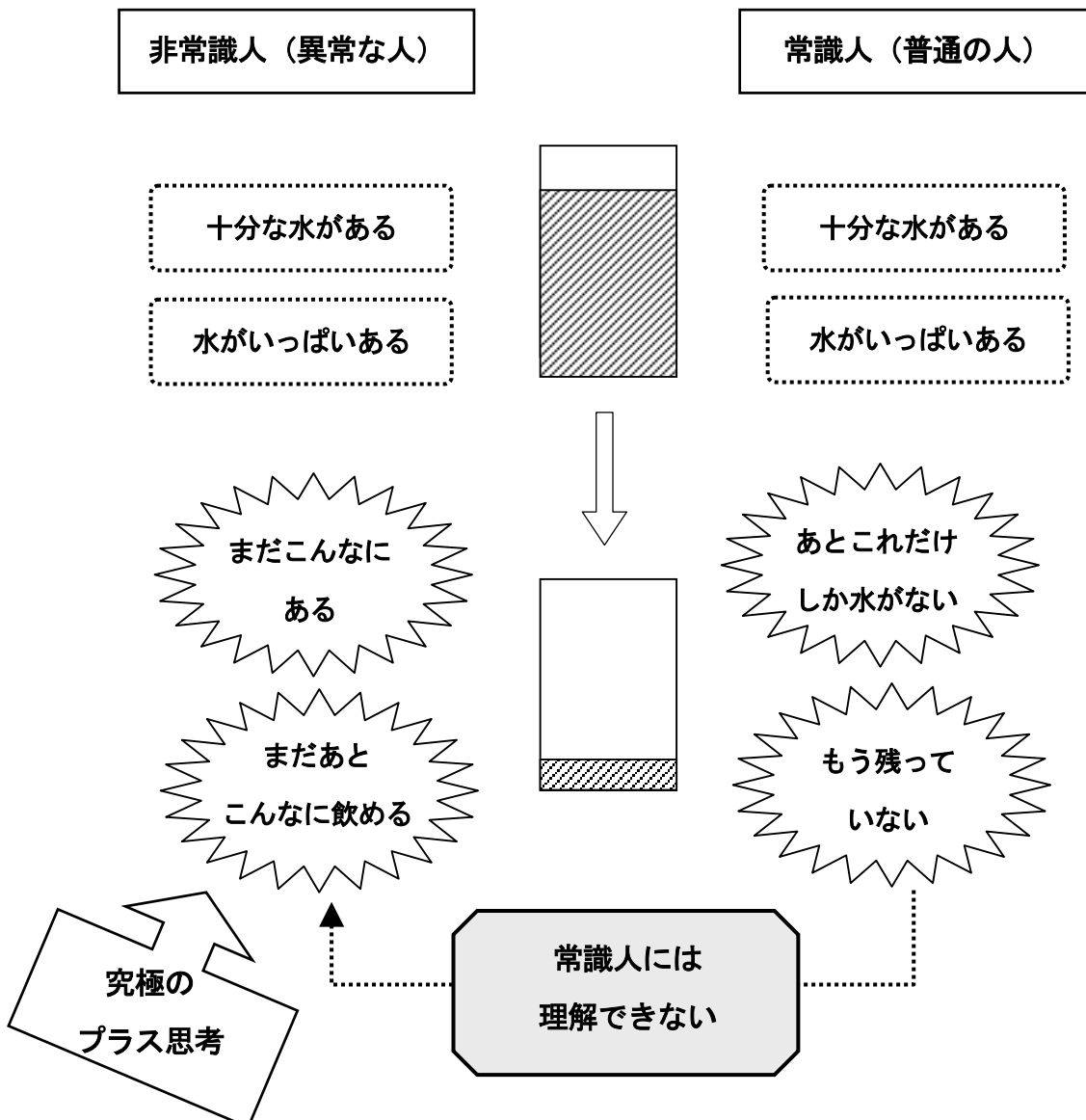
下図のようにコップ一杯の水を飲んだ時の感じ方です。

常識人であるあなたは、非常識人の考え方が絶対に理解できないのでは。

相手（非常識人）がそのように感じるのは、きつとこういう理由からだ自分なりに納得できますか。皮膚感覚そのものが違うのです。

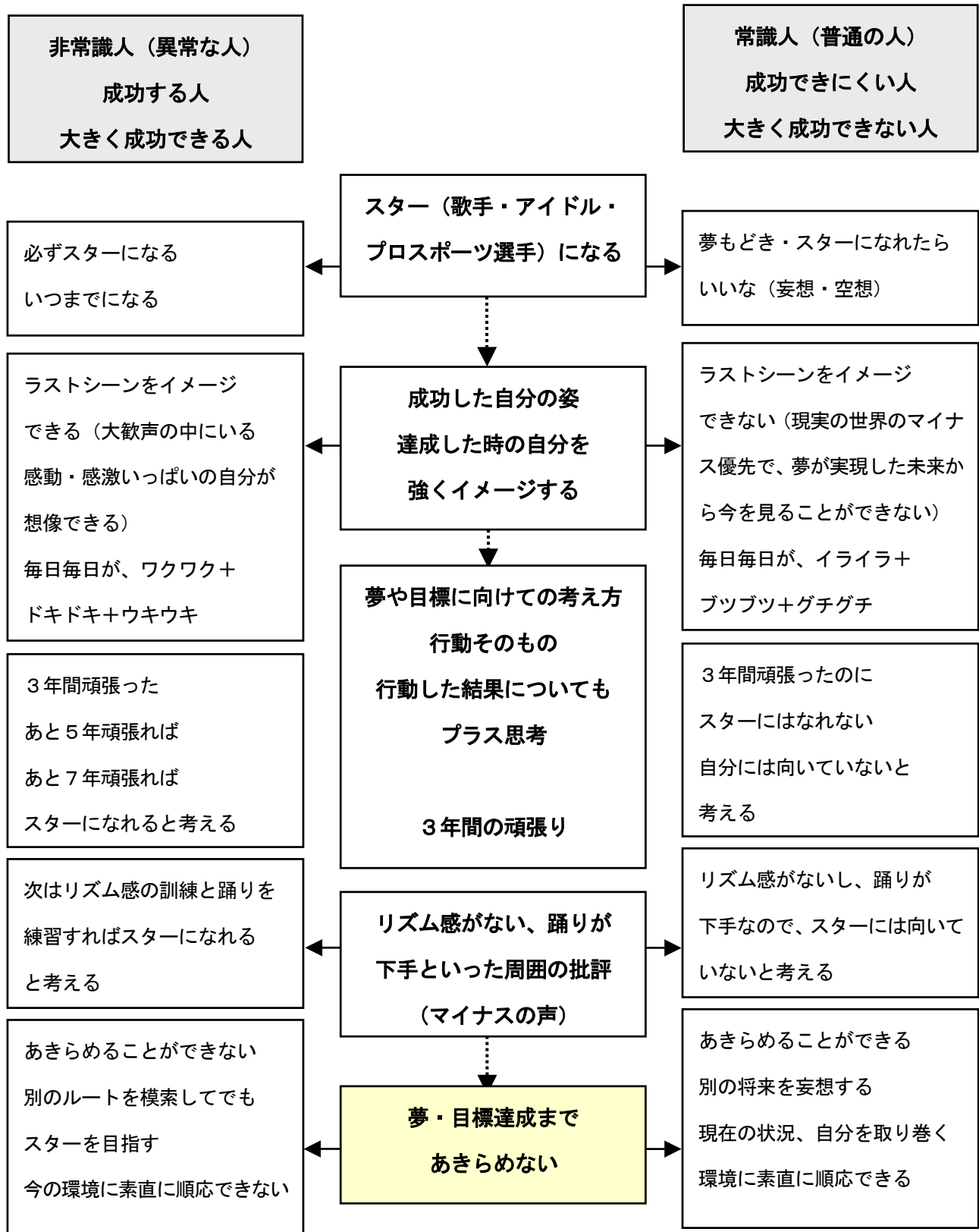
残念ながらこの非常識人こそが、これまでの成功法則や願望実現法則を実行することができる人なのです。

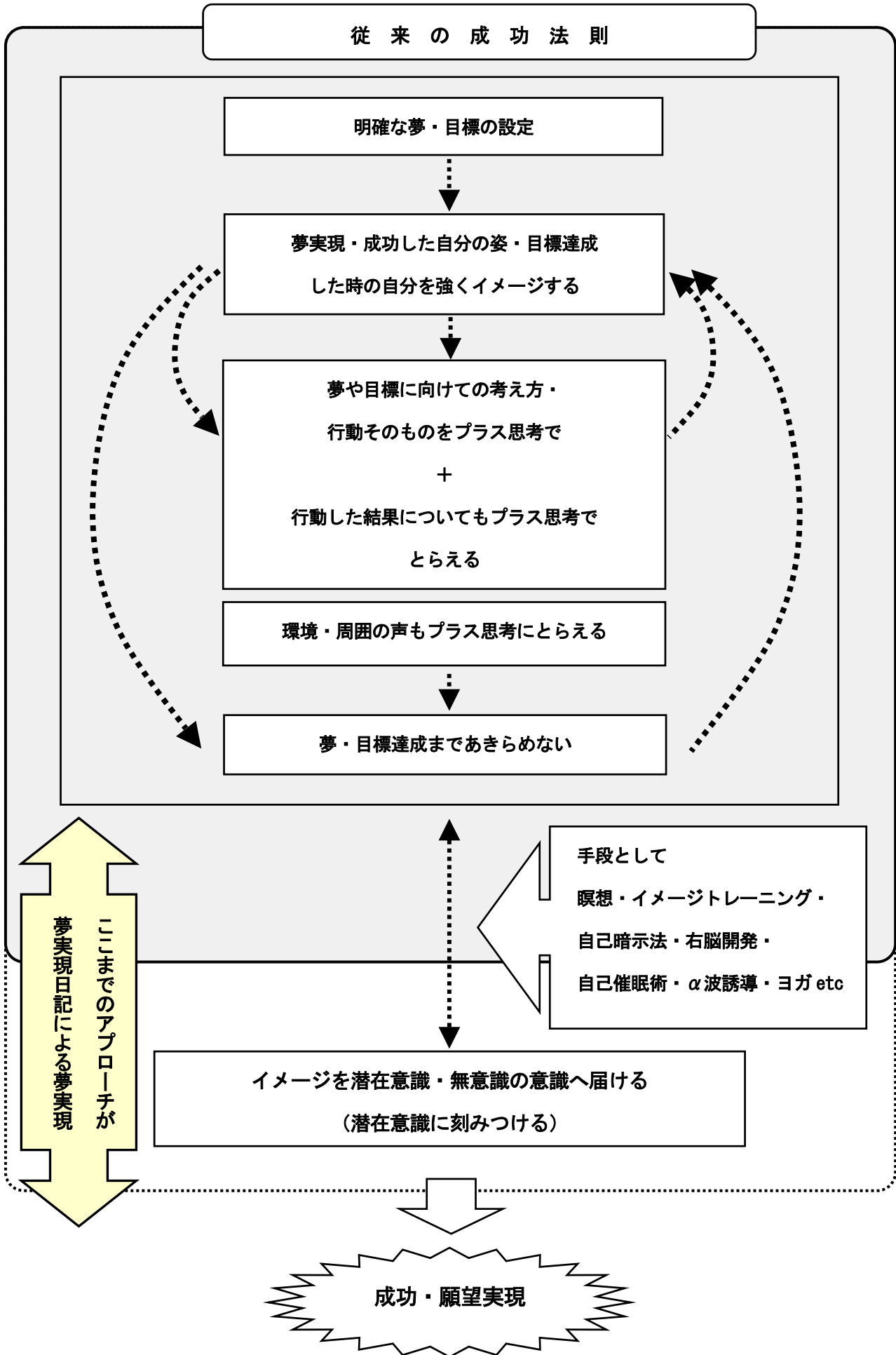
ということは、常識人のあなたは成功しづらいタイプですか？



## 2. 従来の成功法則

夢をかなえる方法、願望実現法、自己実現の法則などなど、いろいろな法則やノウハウが巷にあふれています。潜在意識の活用であったりプラス思考というものであったりもします。ただ、それを実現できる人とできない人がどうしても存在します。





### 3. 常識人から非常識人へ

生まれた時から非常識人として、あるいは常識人として生まれてくるわけではありません。その後の体験の積み重ねや思考の変化の積み重ねで差がでるだけのはずです。常識人としての考え方が強いのが私たちです。

■常識人から非常識人へ変身、しませんか。

ジャンケンで勝ったり負けたりしている人が、5回続けて勝った場合、次はどうなると考えるか想像してみてください。

そろそろ負けるかな、まあ5回も続けて勝ったからそれでよしとしよう、と考えるのが普通ではないですか。でも非常識人は、次も絶対勝つ、勝つに決まっている、勝てるはず、と考える方が強いのです。

さあ、非常識人になるには、常識人としての思考や意識を非常識人に近づけるにはどうすればよいのでしょうか。プラス思考が大事だ、マイナス思考からプラス思考へ変えろ、プラス思考に努めろ、といってもできないからこそ常識人なのです。

ここが従来の成功法則の限界ですね。できる人とできない人が存在することになるのです。

では、もしジャンケンで50回続けて勝ったらどうでしょう。51回目はどう考えますか。さらに100回続けて勝ってしまったらどうですか。101回目も勝つと思うことができるのではないですか。勝って当たり前とまではいかななくても勝つに決まっていると自然に思えるはずです。

結果として、プラス思考ができるようになった。これこそが本書の狙いであり、成功法則の本質なのです。

■本書は自分の成功を信じることができない人（正常な人・常識人）から、信じることができる人（異常な人・非常識人）へ変身するための道具です。変身グッズにもなります。

そしてその変身に必要な時間は一日三分間、わずか三分間です。でも10年で182時間です。まるまる一週間祈り続けるようなものです。

■三分間の夢在庫管理のポイントは以下の五つです（詳細は次章）。

1. 逆算から攻める
2. 成功者のフリをする
3. 反省しないで、ハイ、カラ元気をだす
4. 一日一念、あとは忘れる
5. 夢の積み増し、夢在庫のたな卸し・虫干しをする

## 夢在庫管理のポイント

	非常識人 (異常な人) (成功する人)	常識人 (普通の人) (成功できにくい人)	ポイント
当初の夢・目標	明確な夢・目標	夢もどき (空想・妄想)	1. 逆算のシナリオ
達成時のイメージ	明確にイメージできる	イメージできない	
夢・目標に向けての意識・行動	自信を持って行動 (達成すること、成功することを疑わない)	不安、自分に対しての不信あり (達成したらいいなあと考え＝心の奥ではできないだろうなと思うことと一緒に)	2. 成功者のフリマネ
意識・行動の結果としての現実に対して 現実のできごとに対して 周囲の声に対して	プラスにしか受けとらない、マイナスの方には順応できない マイナスの声もプラスにしか受けとらない	周囲の声や状況に素直に対応する 現実に順応できる マイナスの声はマイナスに受けとる	3. ハイカラ元気
時間の経過 (熱意・情熱)	薄れない ますます強くなる 思い入れが強くなる	薄れる 何を決意したのか いつ決意したのか 忘れることもある	4. 一日一念
夢・目標の達成	最後まであきらめない あきらめることができない	やがて(いずれ) あきらめることが多い	5. 夢在庫の積み増し
※ 特徴(意識・考え方)	努力なしで思える 自然に意識できる 無意識に行動につなげることができる	自然にしていたら夢・目標から遠ざかる 非常識人に近づくためにエネルギーが必要	3分間だけ エネルギーを費やす 一日3分間のエネルギーだけでOK

## 1. 逆算のシナリオ

夢や目標に向かってスタートしようと心に決めたとします。あなたの思い入れの推移はどちらでしょうか。

常識人なら下の図のようになりますね。決意、挫折、断念、そして新たな決意とスタート、情熱・熱意・思い入れの減退、自然消滅といったことの繰り返しではありませんか。

■ただ非常識人と常識人とで同じものがあります。わかりますか。

スタート時の熱意です。

では非常識人の熱意・思い入れが続くのはなぜなのでしょう。

それは、ゴールが見えているかどうかなのです。

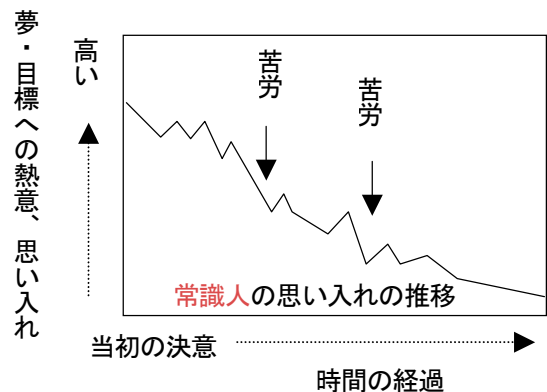
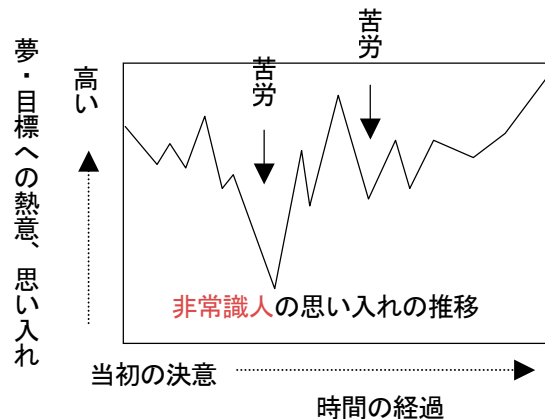
期限とゴール後の感動・喜びです。これこそが非常識人と常識人の大きな違いであり、夢・目標を実現させる最大の要因です。

そして、ゴール後の感動や喜びがより大きければ、それだけ途中の苦労や困難を乗り越えることができます。

常識人はゴールが見えていません。感動のラストシーンを描ききれていないのです。感動のラストシーンを設定し毎日毎日その感動をイメージできれば、つまりラストシーンの時点（将来の夢実現時点）から振り返るように、途中のできごとを捉えることができれば迷うことはなくなります。

ラストシーンから逆算するように夢実現のシナリオをつくりあげましょう。

■主役兼脚本家はあなたです。逆算から攻める、逆算のシナリオです。





## 2. 成功者のフリマネ

- 自己流よりはコーチについて指導を受ける。  
スポーツや習い事の世界では当たり前ですね。

夢の実現や目標の達成も一緒です。

成功者の真似をしてみませんか。

成功者のマネ。非常識人のマネです。

非常識人の意識のマネは簡単にはできません。

何といてもあなたは常識人ですから。皮膚感覚が違うというのは見てきたとおりです。では成功者の何をマネすればよいのでしょうか。

成功者のフリをしましょう。フリマネです。成功者になりきるのです。

- 成功者になりきる？とは・・・ラストシーンの感動を毎日イメージする、です。

成功者になったつもりで、何でも思ったら（心にひらめいたら）可能な限り実践するので。それが、成功者のフリマネです。

常識人だと違和感があるかも知れませんが、マネから入って最終的には、身も心も、意識も行動もマネするつもりで毎日を過ごしましょう。成功者になりきるのです、成功者のフリをするのです。

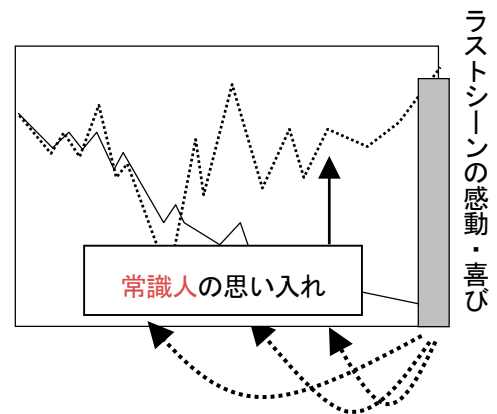
フリという言葉のひびきがいやならば、成功者という役の俳優を演じてみるのです。

- フリマネとは、逆算から今を考えること。今、何をすればよいか、成功者だったら（自分が成功しているものとして）何をすればよいかを考えることです。

もしモデルになろうと思ったら、モデルとしての歩き方、立ち振る舞い、メイク、髪型、スタイル維持のためのトレーニングから始まって、毎日の食事や余暇時間の過ごし方まで変わってくるはず。それが成功者のフリマネです。自分で設定している自分自身の限界をフリマネで壊しましょう。非常識人に変身です。

あなたは、大いなる成功者になろうとしています。夢を実現しようとしています。

- 夢を実現した人物としての考え方や行動の仕方はどうなると思いますか。今のあなたと一緒にですか、そんなことはないですね。成功者のフリをしよう、いつかは本当に成功者です。必ず夢を実現することになります。

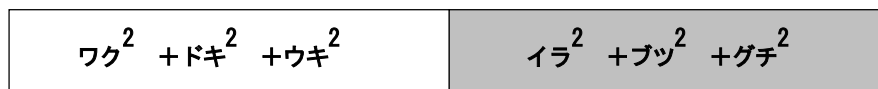


### 3. 反省しないでハイカラ元気

これまでの人生と、これから何もしない場合の今後の人生における、自分の気分（思考）について考えてみましょう。

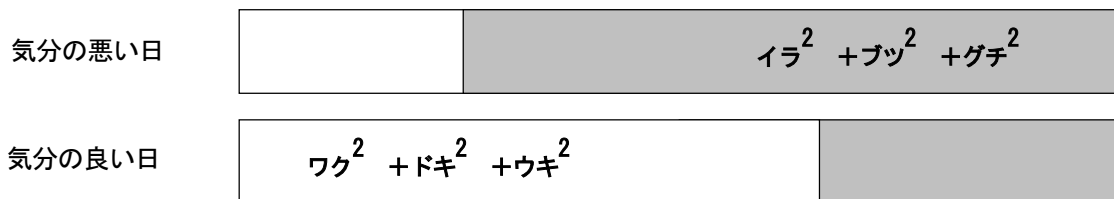
気分の良い時（＝ワクワク、ドキドキ、ウキウキ）と気分の悪い時（＝イライラ、ブツブツ、グチグチ）の割合を下図のように表した場合、どちらの割合が多いですか。毎日毎日でも、一年単位でも結構です、これまでの人生を振り返ってみてください。

気分（思い・思考）のパロメーター



では、一日の中で自分自身の気分はどう変化していますか。普通の人にはたぶんAパターンですね。今までどおりの人生を送るとなれば、Aパターンの繰り返しの日々です。人生のトータルではどうなると思いますか。

Aパターン

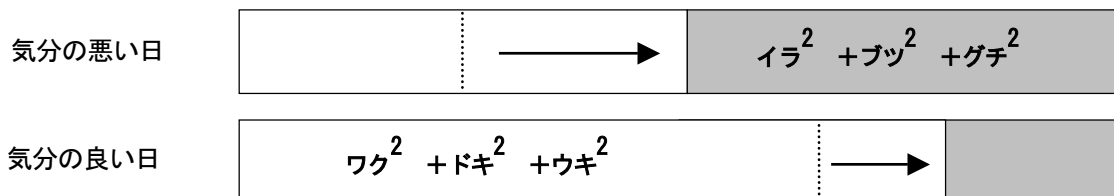


これをBパターンにしようというのが、ハイカラ元気の“ハイ”です。

「気分がハイになっている」という時の「ハイ」という意味です。

ほんの少しだけでもワクワク、ドキドキ、ウキウキの割合を増やしましょう。これまでのあなたとその延長線上でのこれからの人生を送る予定のあなた自身から、変身です。

Bパターン



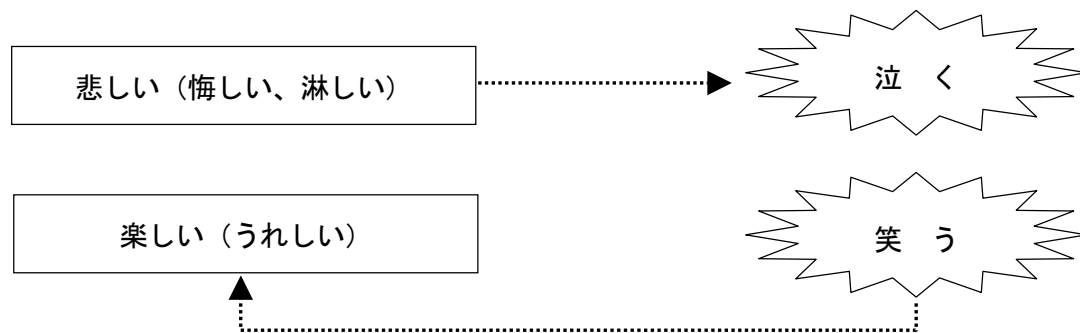
毎日、夢に向かってほんの少しずつでも増やすことができれば、最終的なあなたの人生はどうなると思いますか。クライマックスがどれだけ興奮するものになるのでしょうか。

■ラストシーンがどうなるか。ワクワク+ドキドキ+ウキウキです。自分の人生ですよ、本当に楽しみになってきませんか。

えっ？ 自分にはできない？ では、次へどうぞ。

■「なぜ人は泣くのだろう」という質問に答えられますか。

その質問に対しての回答はおそらく悲しいから泣く（若しくは悔しいから、なさけないから、淋しいから）というものでしょう。笑う場合も一緒ですね。



逆だとどうでしょう。絶対にありえないですか。いいえ、泣くから悲しくなる、笑うから楽しくなる、これも事実です。きっと大なり小なり体験があるはず。動作が感情を支配する、行動の結果が、感情・思考を変えてしまう、影響を及ぼすのも事実なのです。

ほんの少し笑うようにすれば良いのです。いわゆるカラ元気を出すことです。自分自身が元気がない時、落ち込んでいる時やスランプの時など、他力本願でなく自力で変えるために、自分の意思の力でカラ元気を出すのです。カラ元気で十分です。最初は元気が出てこなくてもOKです。そのうちカラ元気をだす「癖」をつけるうちに本当に元気が出るコツがわかります。結果として自然にプラス思考になります。

それと、自分の夢・目標や願いごとに向かって進もうと、進みつづけようとしているわけですから、反省はしません。反省は結果を振り返ることですから、後ろ向きの気分にしてしまう場合があります。

■自分の人生です、夢に向かって反省するのはやめましょう。

■反省しないで、カラ元気。気分（思考）は「ハイ」に、ハイカラ元気です。

ハイカラ元気にはエネルギーが必要です。これだけは自らの意思の力が必要なのです。だからそのエネルギーを出すためのグッズ（道具＝合図）を決めましょう。

例えば、ガッツポーズをとるとか、自分に対してVサインを出すとか、何でもいいですね。もちろん本書を手にして1頁を開いて見ることを合図にしても構いません。自分で決めたグッズ（合図）で気分や思考をハイにする、カラ元気をだす訓練をします。やがてそのグッズ（合図）で自然にハイカラ元気ができるようになる日がきます。

前日までの自分から毎日変身です。変身のきっかけは変身グッズです。

■これも成功者のフリマネです。常識人から非常識人へ変身。

## 4. 一日一念、あとは失念

■一日一回、一分間だけ、ワクワク+ドキドキ+ウキウキしてください。

一日の中で、自分の好きな時間、自分の好きな場所でどうぞ。好きな時間、好きな場所がなければ「適当」な時間、「適当」な場所でどうぞ。

自由であること、好きなこと、がプラス思考です。毎日、時間や場所が変わってもいいじゃないですか。決まった時間に、なんて考えるとそれこそ追い詰められることになりマイナス思考になってしまいます。義務感でやるのはマイナス思考(普通人の思考)に逆戻りです。

■では、一分間だけ何をすればいいのでしょうか。

■ズバリ、ラストシーンを想像して、ワクワク、ドキドキするのです。

(注・ラストシーンの具体的なイメージ方法については16～17頁です)

ラストシーンの感動・感激・トキメキを体験していると脳が錯覚するようにイメージし、味わってください。夢がかなった瞬間、目標達成した瞬間、もっと具体的にいうと、ハッピーエンドで、大勢の登場人物に祝福され、感激・トキメキいっぱいの自分を自覚しているシーンを味わうことです。

一分間だけのイメージングです。

■そして、あとは失念です。強くイメージしようとか、思い続けようとする苦痛や義務感からマイナス思考につながる恐れがあります。非常識人の思考を試みている時に、意識の中で無理すると、得意の常識人の思考が復活することになります。それよりは、失念、失念、忘れてしまえです。

■イメージしたら失念です。イメージしたことを忘れてしまえ、です。

意識の世界で忘れるからこそ無意識の世界(潜在意識)がちゃんと覚えておいてくれます。

■あなたの夢をかなえる魔法のランプの召し使い(潜在意識)は、ご主人さまであるあなたの指示・命令(夢実現・目標達成への思い)を忠実に実行してくれます。

しかも24時間、あなたが眠っている時も働いてくれるのです。

ですから、夜ベッドの中で眠りにつく前と朝起きて眠りから覚めた直後に、魔法のランプの召し使いに言い聞かせます。

「私は、今、〇〇である。私は、□□までに〇〇になる」

もしも、口ぐせ(さら「書きぐせ」)にできたら、どれだけ夢の実現が早まることでしょう。

## 5. 夢在庫の積み増しと夢在庫たな卸し

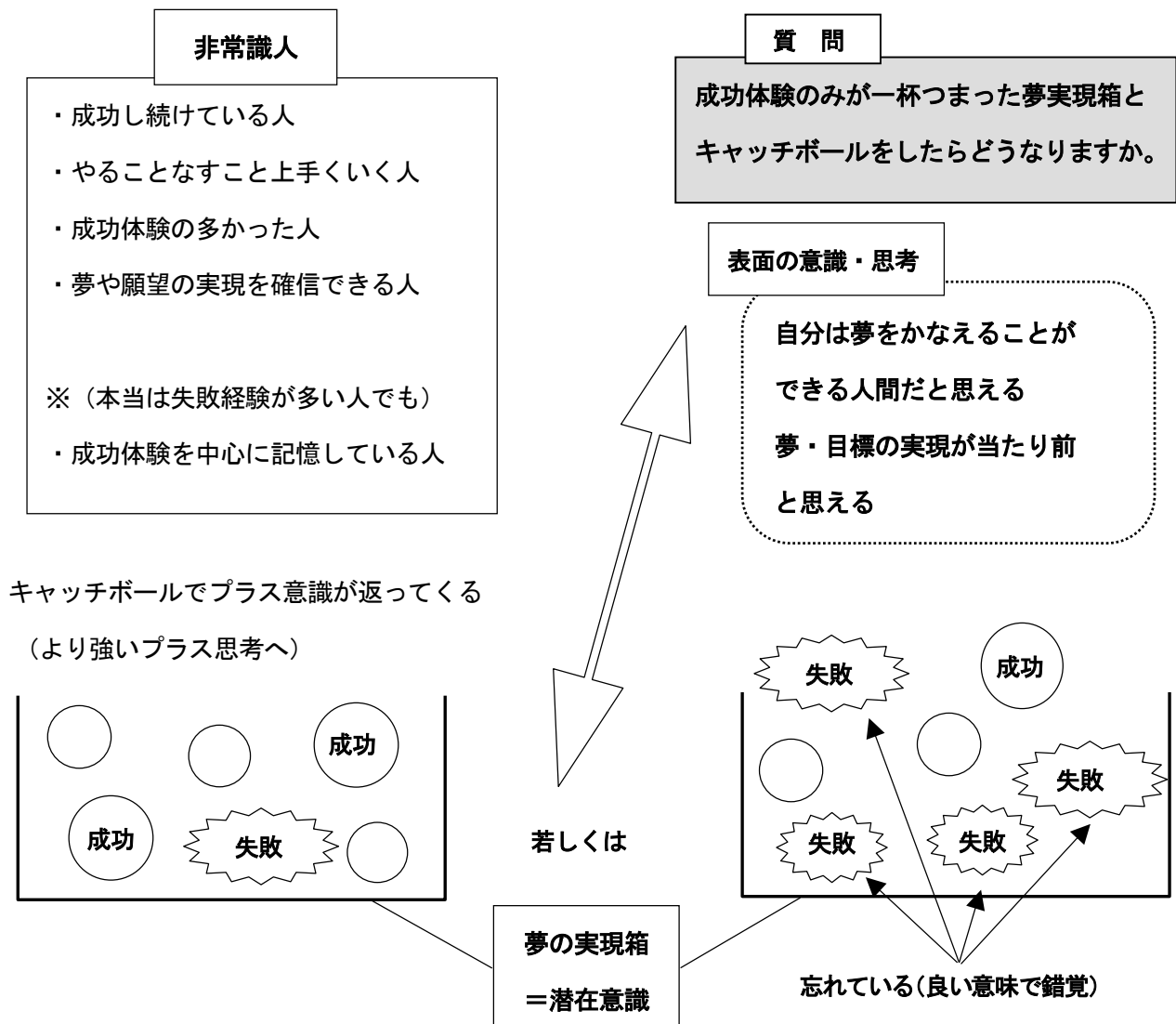
夢実現日記DREAM&DIARYでは心の奥底にある無意識の意識・潜在意識を「夢の実現箱」と名付けています。この箱に、たくさんの夢そのものや夢がかなった時の感動・感激を詰めこむのです。

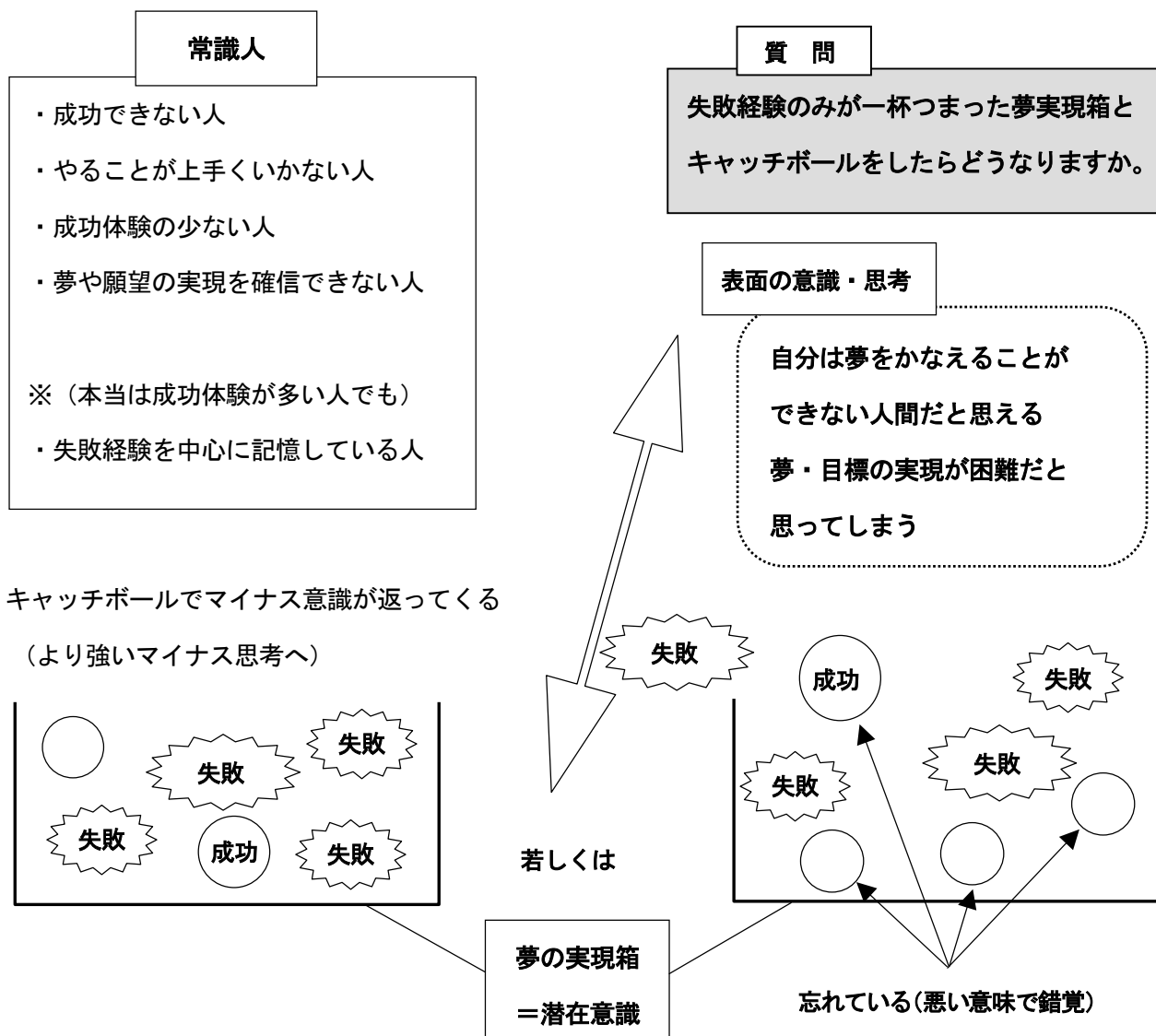
■やがてその箱から夢があふれ出して実現する時が来ます。

夢の実現箱に成功体験を、夢が実現した時に味わうであろう体験を植えます。脳は現実とイメージの区別ができないのです。“思い込ませたら勝ち”です。仮想体験の繰り返して脳をだませば良いのです。

夢の実現箱に将来の成功体験（夢の実現）を入力してあふれさせたら、あとは自動的に（無意識のうちに）脳という夢実現機能を持ったコンピュータが作動してくれるのです。

ならばあなたはそのコンピュータに必要なデータを入力するだけです。それが、夢在庫の積み増しです。その具体的な作業が、一分間イメージングと二分間データ入力なのです。





他人を騙すわけじゃありません。自分自身を、自分の意識をちょっぴり騙すだけです。いや、軽い催眠術で思い込ませるだけです。どこまで騙せるか試してみませんか。自分の意識を騙すというスリルあふれる人生、それだけでワクワクドキドキしませんか。

■夢の実現箱にあふれるくらいのデータ（ワクワク、ドキドキ、ウキウキ、ゾクゾク体験や成功体験）を入れることができたなら、夢はかなうしかないのです。願いごとは達成されるしかないのです。一つの夢がかなったら、成功したら、次の夢や目標も必ず達成されます。

■夢や欲しいものを決めて、データ入力が続けたら半年毎に夢の在庫を確認しましょう。半年に一回は箱をあけて中味の虫干しをしてみてください。達成されたもののチェックです。きっと達成されたもの、手にいれたものがあるはず。あなたの願いごとは達成されてきていることに気づくはず。

## 1. 一分間イメージング

### ■一分間イメージングとは？

一日一念のところで触れたように、一分間、ラストシーンをイメージするだけです。

脳・潜在意識がだまされるくらいに、ラストシーンの感動・感激をイメージします、ラストシーンをフリマネで、頭の中で演じるのです。

ワクワク+ドキドキ+ウキウキ+ゾクゾクでイメージしましょう。気分・思考がわざとハイになるように、さらにイメージする内容そのものもハイになるようにです。二重に感動・感激です。

### ■ただ、イメージのでき方については個人差があります。

目を閉じた状態でバナナと言われて、まぶたの裏にバナナの形や色までも浮かんでくる人と、真っ暗なまぶたの裏に何にも浮かんでこない人がいます。

イメージできないと悲観する必要はありません。たとえ後者であっても、実物のバナナを見ていなくてもバナナの絵は描けるはずです。なぜだと思いませんか。頭の中にバナナのイメージがあるからです。そのイメージがまぶたの裏までやってこないだけです。

気にすることなく頭の中で、意識（思考）の中で、「バ・ナ・ナ」とつぶやくだけです。（ただし口を動かしたり、無声音で言うのはだめです。意識がつぶやくようにするのはです。若しくは頭の中でバナナの絵を描いてみるだけでOKだと思ってください。見えていなくても決してできないとは思いません。マイナスですね）

同じように、イメージができなくてもラストシーンを意識しましょう。

■イメージできている。ただ、まぶたの裏まで出てきていないだけだ、と気楽に。感動・感激のラストシーンがまさに映画やテレビを見るようにあざやかに脳裏に浮かんでこないからだめだなんて、思い込んではいけませんよ。いずれ見えるようになる、きっと見えるようになるはずだ、と思い込んでいけば良いのです。

夢が実現する時は見えてくるどころではありませんね。そのラストシーンそのものを体験するのですから。

## 2. 二分間データ入力

### ■二分間データ入力とは？

これまで生きてきた人生において成功体験や失敗経験の数とそれに対する認識の仕方については個人差があることは間違いありません。また、失敗経験のみを完全に忘れろというのは困難です。潜在意識を入れ替えることができれば最良なのですが人生そのものですから不可能です。

だからこそ、自分の夢の実現箱（潜在意識）へ成功体験や自分にとっての「いいこと」のみをドンドンと入力しようというものなのです。ジャンケンで50回連続勝つ場合や100回連続勝つ場合の話をしました。それを200回、500回というように勝ち続けるような自分に变身しつつあると潜在意識に認識させるものです。

自分の演じるラストシーンそのものを入力することで、逆算のシナリオと成功者のフリマネをより強いものにしようという役割もあります。

そして、夢の実現に向けての日々の行動や思考の中で自分の夢の実現箱＝潜在意識とのキャッチボールをした時に、実現箱から届くシグナルを書き留めて、シナリオに向けての方向性をより確かなものにし、ハイカラ元気になることを助けることもできるものです。

これこそが、夢在庫の積み増しであり、夢の実現箱に夢をあふれさせて夢をかなえさせるものです。

そのための時間が、わずか二分間です。二分間だけ日記を記す感覚でいてください。

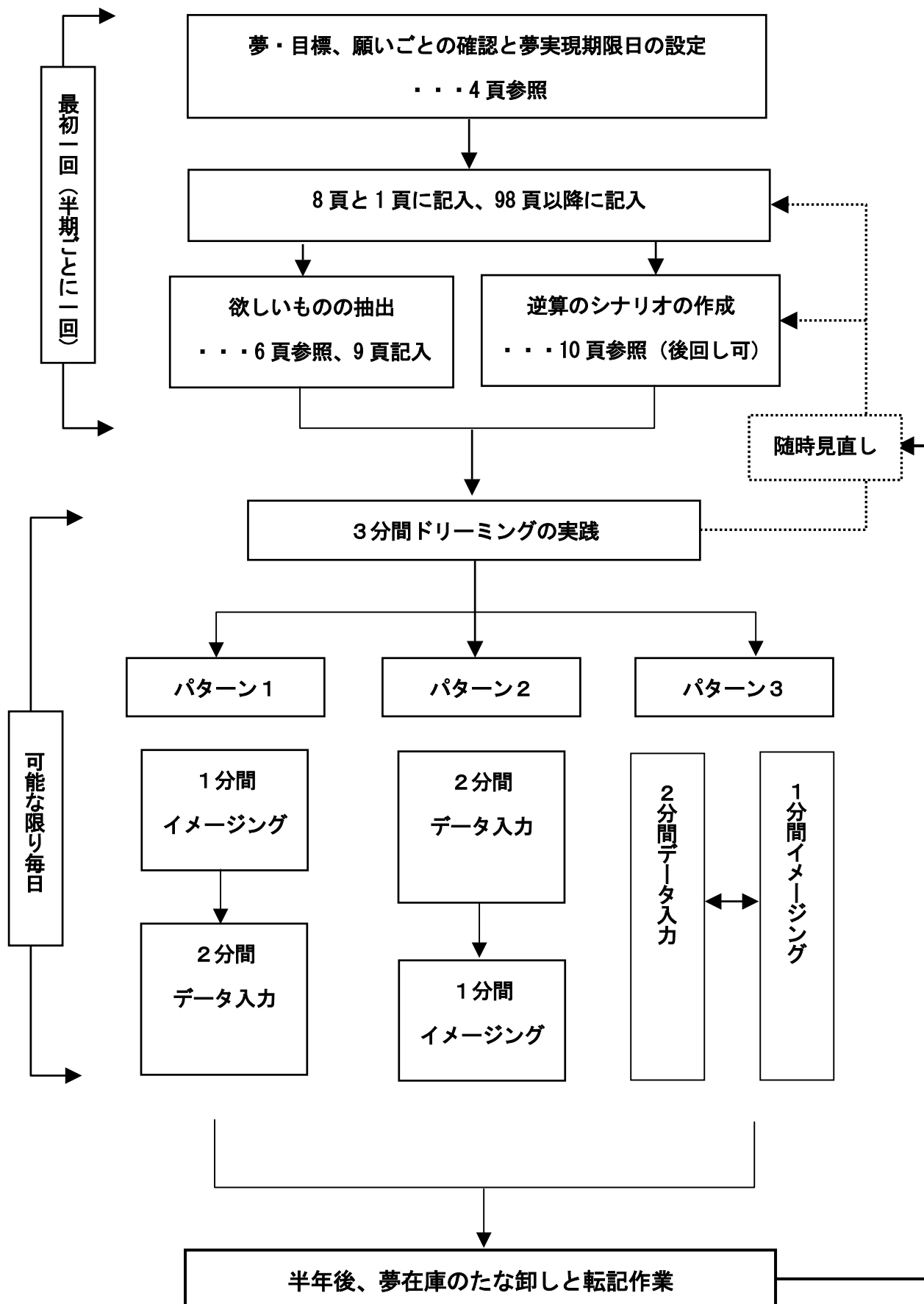
二分間だけ、夢実現のためのデータを入力することで、最低一日一回は夢や目標について思いを馳せることになります。そうです、一日一念ですね。

自分の演じている何作目かの映画、そのラストシーンのためのものです。

■自分の未来への投資です。自分自身への投資です。



## DREAM & DIARY (本書) の使い方



# ある日突然から 夢 をかなえる方法

*D & D*

*DREAM & DIARY*

夢 実 現 日 記

著 者            海の かかし  
発行者            サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) Success3.jp All Rights Reserved.

本文書は著作権法によって守られているものです

無断での転載・利用等禁止