

# 夢実現日記で 夢を実現する方法

*DREAM & DIARY*

夢 実 現 日 記

90日間で運命を変える！ 人生が変わる！

夢実現日記で、きっと夢はかなう！

**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)

**期限日記入頁** ..... **頁**

## はじめに

あなたはリタイアするまで、いやリタイアしてからも含めて人生の一コマという映画を何本作り上げますか。

主演・監督・演出・脚本・原作＝すべてあなた自身、の映画です。

今あなたが演じているのは、何作目の映画ですか。

今回の作品のラストシーン（＝夢や目標や願いごとの達成した瞬間）は、どうなるのですか。

いえ、どういう場面に仕上げるつもりですか。

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ですか。

自分の人生におけるあなた自身という主人公が

変身するきっかけを探してみたい人、

昨日までの自分から生まれ変わりたい人、

今日、今を、運命を変える再スタートにしてみたい人、

ラストシーンの感動をより大きなものにしてみたい人、

かなえない夢や願いごとがたくさんある人、

一日わずか三分間だけ、自分の未来への投資です。

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ませんか。夢や願いごとをかなえてみませんか。

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なのです。

# も く じ

はじめに

## 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. ラストシーンのイメージ方法
3. 二分間データ入力

## 第4章 自作自演の映画づくりのシナリオライターに「ライター変身！」

1. 夢・目標と欲しいもの
2. 夢実現のデータブックの入力方法
3. 夢実現のシナリオの作成

## 第5章 夢実現のデータブック

## 第6章 夢実現のシナリオ

あとがき

半年後のあなたへ（夢在庫の転記作業）

# 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

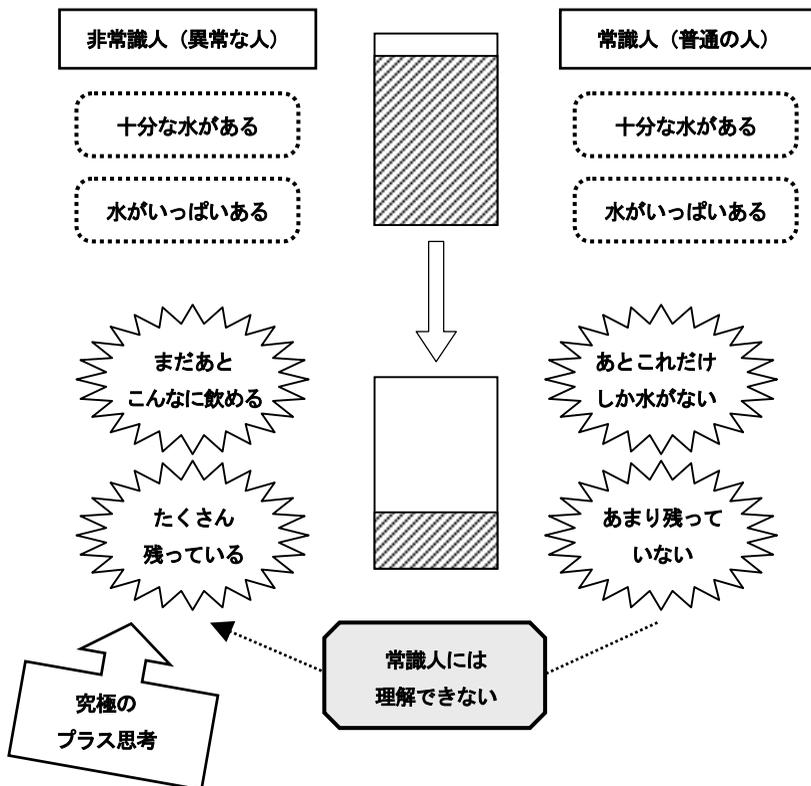
■あなたはどちらの部類ですか。常識人？ 非常識人？

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には、きっとこういう理由からだと思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。

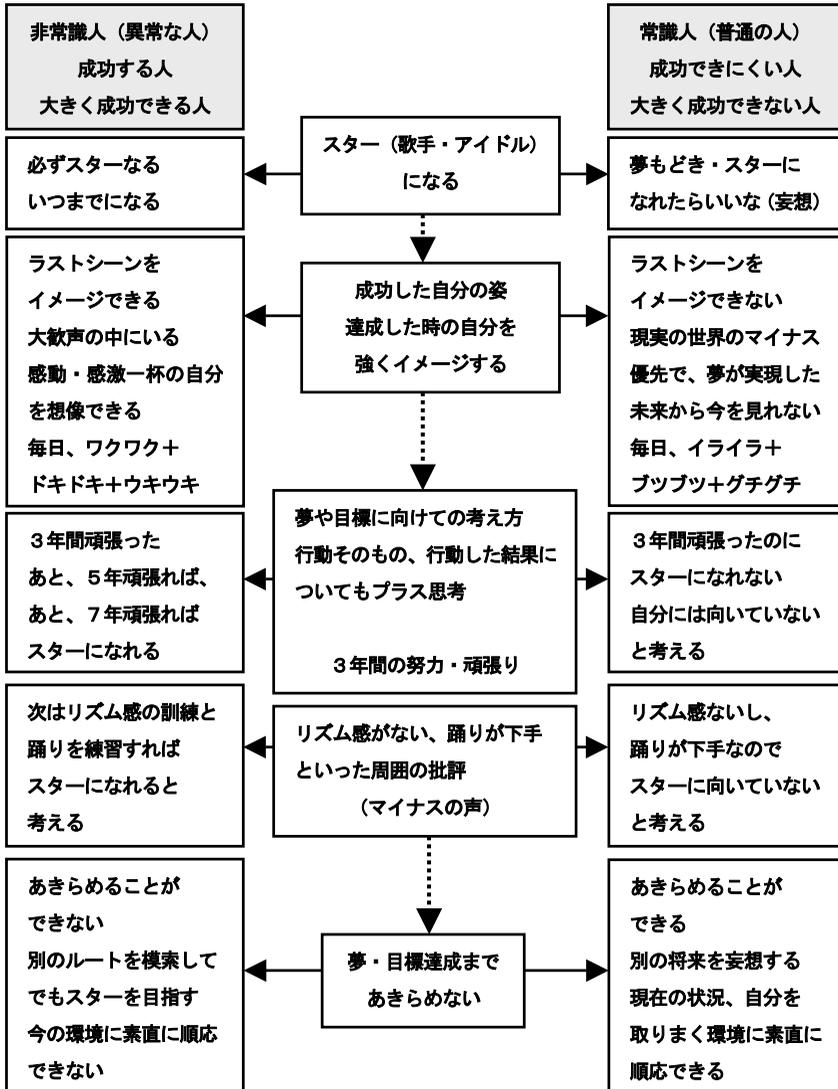
ということは、常識人のあなたは成功しづらいタイプですか？

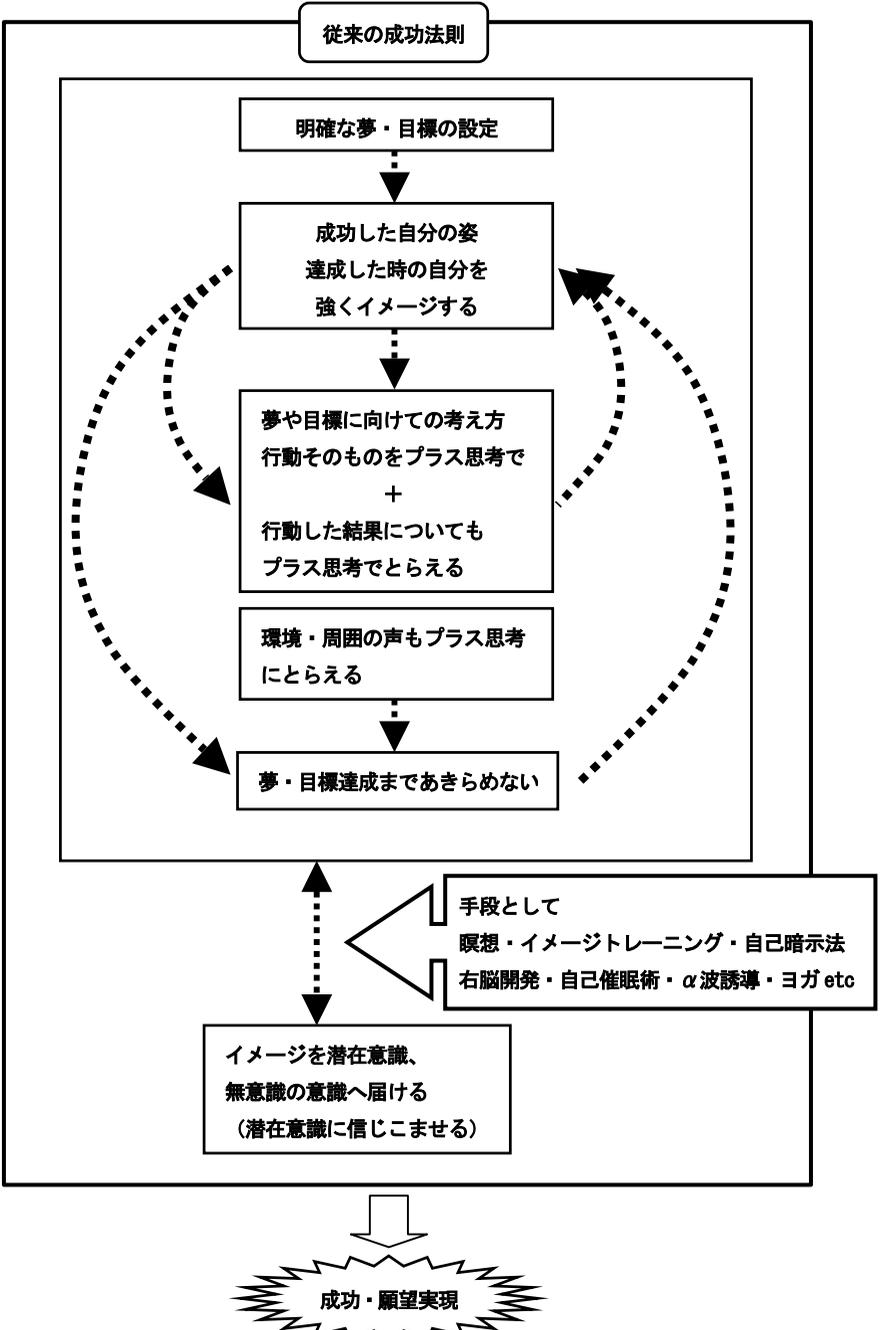


## 2. 従来の成功法則

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、次はと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。三分間だけ、夢の在庫管理をしてみませんか。

■三分間の夢在庫管理のポイントは以下の五つです。

1. 逆算から攻める
2. 成功者のフリをする、今実現していると言い切る
3. 反省（後悔・心配）しないで、ハイ、カラ元気をだす
4. 一日一念、あとは忘れてベッドの中で言い聞かせる
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 と考える=心の奥では できないだろうなと思 うことと一緒)	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. ハイカラ元氣
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 非常識人に近づぐた めにエネルギーが必要	三分間だけ エネルギーを費やす 一日三分間の エネルギーだけで OK

## 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

夢や目標に向かってスタートしようとして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てはありませんか。

■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。

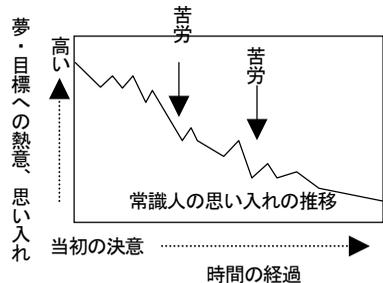
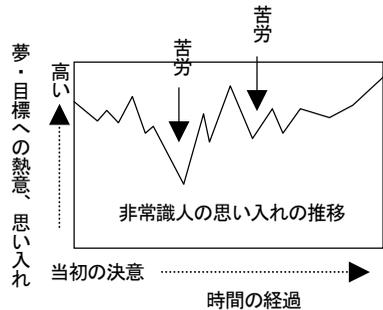
それは、ゴールが見えているかどうかなのです。期限とゴール後の感動・喜びです。これこそが非常識人と常識人の大きな違いであり、夢・目標を実現させる最大の要因です。

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。

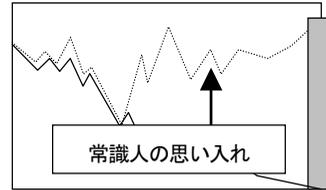


## 2. 成功者のフリマネ

■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。

では成功者の何をマネすればよいのでしょうか。



■成功者のフリをすること、フリマネです。成功者になりきるのです。これが極めて重要です。すでに夢を実現してしまっている自分になるのです。

■フリマネとは、今、夢を実現していると意識すること、「私は今、〇〇している（例えば、ベストセラー作家になっている＝魔法のキーワード）」と言い切ることです。そして逆算から今を考えることです。

成功者だったら、今、何をしているか。夢を実現した自分だとしたら、今現在、何を思い、何をしているか、を考えることです。

■ラストシーン（夢が実現したシーン）の感動を毎日イメージする、です。今、夢が実現していると言い切るのです。「私は、今、夢が実現している。＝私は、今、〇〇している」と断言する。これが、フリマネです。

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す。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。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るのです。夢を実現しようとしています。

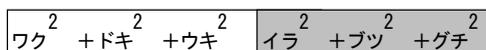
■夢を実現した人物としての考え方や行動の仕方はどうなると思いますか。今のあなたと一緒にですか、そんなことはないですね。成功者のフリをする、いつかは本当に成功者です。必ず夢を実現することになります。

### 3. 反省（後悔・心配）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。

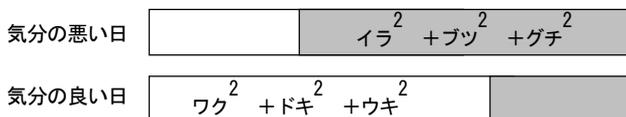
気分の良い時（＝ワクワク、ドキドキ、ウキウキ、ゾクゾク）と気分の悪い時（＝イライラ、ブツブツ、グチグチ、クヨクヨ）の割合を下図のように表した場合、どちらの割合が多いですか。毎日毎日でも、一年単位でも結構です。これまでの人生を振り返ってみてください。

気分（思考）のバロメーター



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。普通の人とはたぶん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

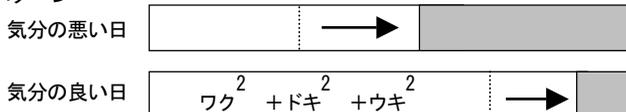


これをBパターンにしようというのが、ハイカラ元気の“ハイ”です。

「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、ゾクゾク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



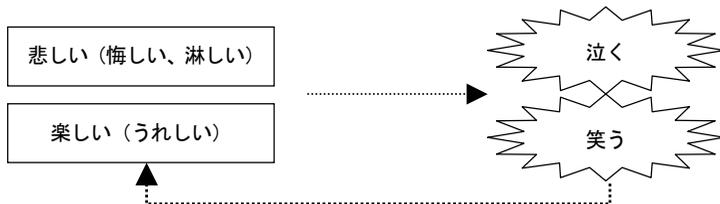
毎日、夢に向かってほんの少しずつでも増やすことができれば、最終的なあなたの人生はどうなると思いますか。クライマックスがどれだけ興奮するものになるのでしょうか。

■ラストシーンがどうなるか。ワクワク+ドキドキ+ウキウキ+ゾクゾクです。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。

■では、「なぜ人は泣くのだろう」という質問に答えられますか。

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。



逆だとうででしょう。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、進み続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。

( ※この場合の反省は、後悔・心配という意味です )

■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。

毎日わざと、ワクワク、ドキドキ、ウキウキ、ゾクゾク、です。その材料を何か一つでも見つけましょう。見つからない ? では、次へどうぞ。

#### 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+ゾクゾクしてください。わずか一分間だけです。

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（夢への思い）を忠実に遂行してくれます。

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るのです。魔法のキーワードを言い聞かせます。「私は、今、〇〇である。私は、□□までに〇〇になる」

その時ワクワク、ドキドキなら申し分ないですね。一日一念、あとは失念。ベッドの中で言い聞かせるだけ、です。

もしも口ぐせにできたら、どれだけ夢の実現が早まるのでしょうか。

## 5. 夢在庫の積み増しと夢在庫たな卸し

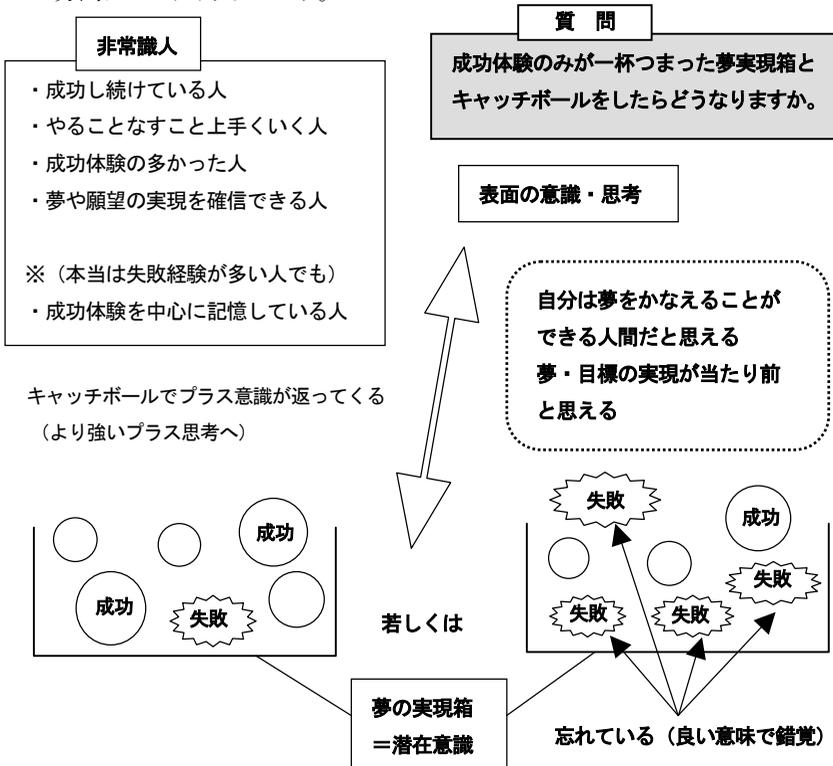
夢実現日記DREAM&DIARYでは心の奥底にある無意識の意識・潜在意識を「夢の実現箱」と名付けています。この箱に、たくさんの夢そのものや夢がかなった時の感動・感激を詰めこむのです。

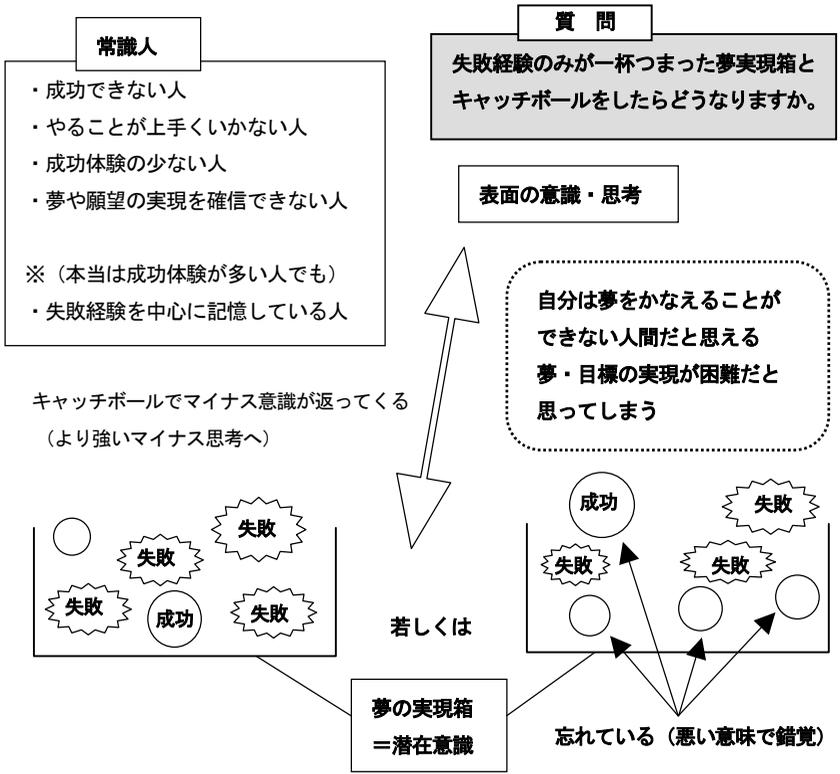
■やがてその箱から夢があふれ出して実現する時が来ます。

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で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、自分の意識をちよ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れば、夢はかなうしかないので。願いがとは達成されるしかないので。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。あなたの願いがとは達成されてきていることに気づくはず。

## 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

#### ■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と、真つ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。なぜだと思えますか。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、と思いついていれば良いのです。

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。

■では、ラストシーンを具体的にイメージしてみましょう。

## 2. ラストシーンのイメージ方法

■あなたの描いたシナリオのラストシーンを一分間だけ考えてみましょう。

もちろん主人公は「あなた」です。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、舞台のすぐ横でもう一人の『あなた』が見つめています。舞台のすぐ横にいる『あなた』の意識で、舞台の上の「あなた」の様子を観察しましょう。

主人公である「あなた」の夢、目標は何でしたか。

今まさに、夢がかなった瞬間ですね。

夢がかなった時の「あなた」の様子はどうですか。

達成した時のまわりの感動はどうですか。まわりの歓声が聞こえますか。

その時の日付は、時間は、場所は。天候はどんな感じですか。

まわりの風景はどんな感じですか。まわりの人々は、誰と誰ですか。

家族は、友人は、大切な人は、同僚・先輩は、どんな様子ですか。

主人公である「あなた」の喜びは、うれしさは、どんな感じですか。

■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」に移します。『あなた』自身が舞台の中心にいます。

■今まさに、主人公としてラストシーンを演じています。

自分の夢、目標は何でしたか。

自分の喜びは、うれしさは、どういう感じですか。

今まさに、夢がかなった瞬間ですね。

夢がかなった時の、今の自分の気持ちはどうですか。

今日の日付は、時間は、場所は、天候はどんな感じですか。

まわりの風景はどんな感じですか。まわりの人々は、誰と誰ですか。

家族は、友人は、大切な人は、同僚・先輩は、いますか。

まわりの人たちも感動していますか。感激していますか。

まわりの大歓声が聞こえますか。

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ましょう。

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）自分が見えますか。

■もう一分、経過しましたね。これで十分です。

あとは失念、失念、忘れてしまえです。

### **3. 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しての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る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。

それが、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。

そしてそのための時間が、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。

## 第4章 自作自演映画のシナリオライターに

### 「ライター変身！」

#### 1. 夢・目標と欲しいもの

■すでに夢や人生の目標、人生における願いごとがある人は、その夢の内容と夢実現の期限日を1頁に記入してください。そしてその夢を55頁以降の夢実現のシナリオに記入します。自分で決めた期限日の欄に記入してください。あとのシナリオは、夢実現のデータブックに入力しながら、少しずつ夢実現のシナリオを仕上げていきます。

(自分の夢や目標、願いごとがはっきりと決まっていな人は、次の欲しいものの列挙から始めます。)

■次に人生において手にしたいもの、達成したいものを全部書き出してみましょう。最終的な夢や願いごとと、それ以外の夢や願いごとを思いきりあげましょう。22頁の「人生の夢、願いごと、目標」と23頁の「欲しいもの、手にいれたいもの」にあなたの夢をたくさんあげてみてください。たくさん、たくさんです。欲張り屋さんのようにあげましょう。

夢や願いごとが未決定の人は、今から考えましょう。時間はたっぷりありますよ。

■現時点で人生の夢や願いごとが決まっていなかった人は、毎日のドリーミングの中で探しましょう。あせる必要はありません。とりあえずは、23頁の「欲しいもの、手に入れたいもの」をたくさん、たくさん挙げてみます。そして、その中で最大のものを夢・目標にして進めば良いのです。一つだけ決めてみてください。

決まったら、その期限日を1頁に記入してください。そしてその夢を55頁以降の夢実現のシナリオに記入します。自分で決めた期限日の欄に記入してください。

■三分間ドリーミングで、きっと夢はかなう。

■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ものです。自分の可能性を自分で小さくするようなことはやめるのです。手に入ったら、その次を望むように、自分の可能性を広げることに、わざと努めましょう。これもハイカラ、フリマネですね。

例えば次のような感じで列挙してみましょう。

### << 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。
- ・〇〇に合格する。
- ・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。
- ・〇〇全国大会優勝。
- ・ダイエットに成功する。(〇〇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 >>

- ・新しい家
- ・別荘
- ・ヨット
- ・新しいテレビ、新しいパソコン、新しいデジカメ、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
- ・多額の副収入
- ・ . . . . .

欲張り過ぎですか。

絶対にそんなことはありませんよ。

■成功者がなぜ、成功し続けるのか。

夢を追い、達成したら、また次の夢に向かって進むからですね。

そんな人達を欲張り屋さんとは言いませんよね。

そんな人たちが非常識人ですか。いや、そんな人たちこそが常識人なのかも知れません。夢や生きがいを見失って人生を楽しむことができない人々こそ、非常識人であるのかも知れません。惰性的な人生を送るような人々とは正反対に位置する人生の送り方を一度は考えてみませんか。

■書いた分だけ手に入ると思って、用紙が足りなければ継ぎ足すくらいに書き出してみましよう。もちろん後から、書き足しても構いませんね。夢や願いごとは進化するものです。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はずですから。

1 頁に戻りましよう。

夢や願いごとが決まったら、決意した今日の日付を記入してください。

その他の日付と夢実現のシナリオの期限日の記入頁が記入されていますか。

記入したその日から、

■夢の実現期限日を明確に記したその日から、

あなたの運命は変わるのです。

<< 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

	半年後のチェック
・	<input type="checkbox"/>

夢や願いごとが増えたら順次書き込みます。半年に一回、夢在庫のたな卸しをしましょう。実現したものは消し込んで、夢や願いごとを更新して次の半年の夢在庫に繰り越します。

<< 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"/>
_____	

欲しいもの、手に入れたいものが増えたら順次書き込みます。半年に一回、夢在庫のたな卸しをしましょう。手に入ったものは消し込んで、欲しいものや手に入れたいものを更新して次の半年の夢在庫に繰り越します。

## 2. 夢実現のデータブックの入力方法

いよいよ夢の実現箱に夢のデータを入力します。夢在庫の積み増しと同時に今まで気づかなかった夢の在庫からのシグナルに意識を向けるためのものでもあります。意識の奥の夢在庫から現実のものに夢をあふれさせましょう。

- 1. 夢実現の期限日に記入した言葉を毎日書いてください。・・・右図※1  
記入した言葉を「魔法のキーワード」だと思って毎日記入します。
  
- 2. 夢在庫へのデータ入力 ・・・右図※2  
日々の生活・行動で、感じたこと体験したことを思い出してみます。その中で、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します。マイナスになることは記入しません。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かまいません。何か虫の知らせ的なものがあつたらそれも記入しましょう。何もないと感じた時は、夢の在庫積み増し「そのもの」をします。「魔法のキーワード」を記入するのです。 ・・・右図※3  
4回は記入できますね。
  
- 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実現箱に毎日届けさせましょう。・・・1頁 □ (頁を開いて確認しましたか)  
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ましょう。 ・・・リスト頁 □ (22頁、23頁の確認です)  
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ます。  
・・・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ましたか)
  
- 4. 夢実現に向けての毎日の生活を振りかえります。 ・・・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ますか。  
夢や願いごとと実現に向けての生活や行動・思考を自分で評価してみてください。10段階評価でチェックしてみましょう。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ませんか。
- さあ、夢の在庫積み増しです。きっと夢はかなう、ですね。

1

# H26. 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頁	<input type="checkbox"/>
リスト	<input type="checkbox"/>
目標	<input type="checkbox"/>

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 → H26. 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

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

シャープペンを探し回る夢を見る。何かの予兆? ← 2  
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

## H26. 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

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

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 → H26. 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

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

H26. 8. 16 までにベストセラー作家になる ← 3  
H26. 8. 16 までにベストセラー作家になる  
H26. 8. 16 までにベストセラー作家になる  
H26. 8. 16 までにベストセラー作家になる

6  
水

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

7  
木

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

### 3. 夢実現のシナリオの作成

夢をかなえるためには、夢実現箱から夢をあふれさせるためには、毎日の夢の在庫積み増しと夢実現シナリオの確認が必要です。夢実現のシナリオを毎日、毎日確認して、作成して、また確認です。

- 1. 自分で決めた夢の実現期限日に夢（目標）や願いごとを記入します。すでに記入してありますか。
- 2. その時の自分の年齢を計算して記入します。
- 3. 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します。いくつでもいいですね。たくさんあればあるほどシナリオが明確になります。中くらいの夢、中期的な目標、小さい夢、短期的な目標などです。夢の期限日から逆算して、頁を逆にめくりながら記入します。
- 4. あとは実現期限日までのシナリオを毎日チェックするだけです。毎日毎日頭の中で、夢の実現箱（意識の奥）に届くようにシナリオをなぞるだけです。
- 5. 毎日の三分間ドリーミングで夢や目標へのシナリオが変わった場合はどんどん補正しましょう。夢の実現箱（自分の潜在意識）からの声に素直に行動するだけです。

毎日毎日、夢在庫の積み増し、願いごとの積み増しとシナリオの確認をします。

意識の奥に届けて夢の実現箱からあふれさせるためです。

■気分はもちろんハイカラにして。イメージの中でフリマネでしたね。実際の生活、行動でも努めてフリマネです。

あとは夢や願いごとの定期的・不定期的な在庫たな卸し（虫干し）に努めるだけです。

少なくとも半年経過したら夢の在庫を確認して繰り越してください。

きっと夢はかなう。

## 第5章 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ましょう

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、ほんとの自分に言い聞かせます

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

---

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  .....

---

---

---

---

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  .....

---

---

---

---

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  .....

---

---

---

---

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  .....

---

---

## 第6章 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ましょう

そのシナリオどおりに演じることができるはずで  
ラストシーンは夢の実現ですね

2015. 1 (平成27年1月)

年月を記入

歳 月

該当月時点の年齢を記入

夢実現のシナリオの作成

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

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、ページを逆にめくりながら記入します。

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ( )

7 ( )

8 ( )

9 ( )

10 ( )

11 ( )

12 ( )

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 ( )

できる、必ずできる。まだ、できていないだけなのだ

2015. (平成27年)

↑  
年を記入

歳

↑  
該当年時点の年齢を記入

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限日に、夢や目標や願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

(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 ( )

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 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。その才能を信じれば良い

(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 ( )

限界を決めこんできたのも、あなた

(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 ( )

自分という枠を広げることができるのも、あなた

(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 ( )

今日、今までの自分は、これまでの自分が望んだ自分

(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 ( )

今この瞬間から夢を意識する・思考する、未来は変わる

(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 ( )

なりたい自分になる、自分が望む自分になる、想像せよ

(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 ( )

目標を立てる、ゴール（期限）を設定する、これでOKだ

(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 ( )

夢の実現に準備はいらぬ、決意するだけだ

(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 ( )

自分の可能性、信じてくれる一番の味方は、あなた自身

(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 ( )

夢実現のラストシーンに乾杯

(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 ( )

夢実現成功物語PARTⅡのクランクインに乾杯

..... (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

## あとがき

あなたの夢は、かないつつありますか。願いごとが実現しつつありますか。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ませんか。

遠い昔にしまいこんだままで、今は不良在庫化させていませんか。夢が色あせて、ホコリをかぶっていませんか。日々のできごとに埋もれて、見えなくなっていないですか。

えっ、時々風通しをしてメンテナンスしている？

時々ですか。毎日、刺激を与えていますか。保管されている夢や願いごとと、毎日キャッチボールしてますか。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です。なのに閉じたままの宝石箱。開けたらいけないと思いつんでる夢の玉手箱の状態ですね。

そろそろ、夢を在庫から資金化してみませんか。どちらも同じあなたの財産ですが、在庫のままで人生を終わらせるのはもったいないですね。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ましょう。夢の宝石箱を夢の実現箱に変えるのです。

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です。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です。

今度は夢を色あせさせないために、毎日夢を刺激しましょう。

私と一緒に夢実現の旅をしませんか。

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ませんか。

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ます。総重量はあなた自身の体重です。ラストシーンという目的地（夢）はありますか。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ます。

最終の終着駅は人生のゴールですが、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ますか。夢が途中の目的地になっていますか。

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ただけの人生ではありませんか。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ただけ。

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エネルギー（意識、熱意、思い入れ）が必要だと思いますか。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ですよ。これくらいのエネルギーは誰にもあるはずですよ。

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と思いますか。

考えただけでもワクワク、ドキドキしませんか。

あなたの人生です。

わずかなエネルギーをD&Dに費やしてみませんか。

## 半年後のあなたへ（夢在庫の転記作業）

半年前と比べてあなたの夢はどれだけ増えましたか。欲しいものがどれだけ増えましたか。

増えた分だけあなたの枠が広がったことになります。自分で勝手に決め込んでいた限界を、可能性を広げたのです。

手に入れてしまったものはありますか。22頁と23頁のリストをメンテナンスしてみてください。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D&Dに転記してください。もちろん新しく欲しくなったもの、手に入れたくなったものも記入します。

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ですか。夢の実現箱がいっぱいになりつつある感覚はないですか。

あなたの夢への思いは磁石のN極です。そしてあなたの夢が現実になったものそのものがS極です。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）スピードが速まるのです。

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ます。

ワクワク、ドキドキで新しいD&Dへ繰り越しましょう。新たに欲しくなったものと近づきつつある夢を記入してください。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のではないですか。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ですね。

「あなたの成功物語・PART 2」のクランクインです。

近づきつつある夢の実現に乾杯。

# 夢実現日記で 夢を実現する方法

*DREAM & DIARY*

夢 実 現 日 記

著 者  
発行所

海のかかし  
サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) 2007 Success3 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