



余白も使ってください

「どんな2023年にしたいかですか」

【記入のルール】

- ① 1マスに1フレーズで書きます
 - ・余計なことをそぎ落とした文法無視の2〜3の言葉を組み合わせ
 - ・フレーズの中に数字を入れると、行動がより具体的に明確になります
- ② マスに書き込んだらマンダラ全体を眺めます
- ③ 頭の中のアイデア、気づき、発見、ひらめきを言語化してマスの中に書きます
- ④ 2〜3を繰り返して、なるべく全てのマスを埋めます
 - ・書く順番に決まりはありません。
 - 書きやすいところから書き込んでください

6	3	7	6	3	7	6	3	7
2	原因 Have	4	2	どんな 2023年に したい ですか？	4	2	理想 To be	4
5	1	8	5	1	8	5	1	8
6	3	7	原因 Have	どんな 2023年に したい ですか？	理想 To be	6	3	7
2	2022年に あったことは どうして ですか？	4	2022年に あったことは どうして ですか？	2023年の テーマ	理想の 2023年に するために 何を しますか？	2	理想の 2023年に するために 何を しますか？	4
5	1	8	現状 As is	2022年は どんな一年 でしたか？	行動 Do	5	1	8
6	3	7	6	3	7	6	3	7
2	現状 As is	4	2	2022年は どんな一年 でしたか？	4	2	行動 Do	4
5	1	8	5	1	8	5	1	8

動画で説明！



Look at

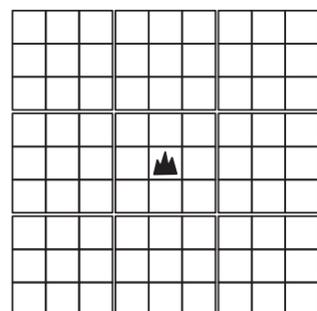


更新日5 年 月 日
 更新日4 年 月 日
 更新日3 年 月 日
 更新日2 年 月 日
 更新日1 年 月 日
 記入日 年 月 日

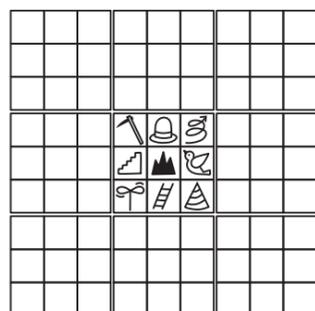


夢ノート81

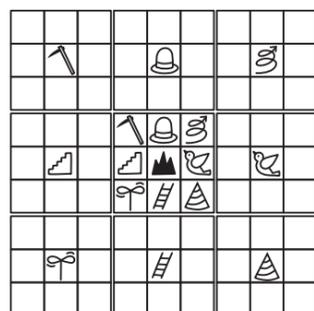
【夢ノートの書き方】



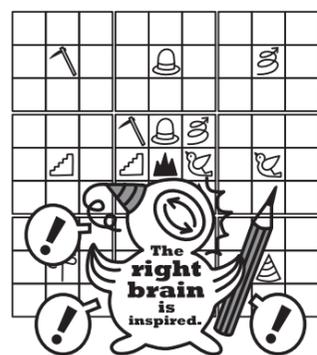
① まん中の1マスに『自分の夢』を書きます。



② わりの8マスにどうすれば『夢』を叶えられるのか頭の中に浮かんだことを書きます。



③ まわりの9マスのまん中のマスに②番で書いたことを転記(コピー)します。



④ 空いているマスにどうすれば叶えられるのか頭の中に浮かんだことを書きます。



⑤ 81マス書いたら完成! ここから『夢』への一歩がスタートです!

【書き方のルール】

- ☆ 1語2語のフレーズでOK!
- ☆ 文法は無視してOK!
- ☆ 同じマスがあってもOK!
- ☆ 誰かのマネをしてOK!
- ☆ 書いた字はきたなくてOK!

【夢ノートと一緒に夢を目指す仲間を募集しています!】

M9notes プロジェクトは、夢ノートを書いて夢を叶えるプロジェクトを実施しています。

夢を81マスに書くと、夢にたどり着く道が明確になります。

さらに、夢にたどり着く道は一本ではないことがわかります。

一緒に『夢ノート』を使って”夢の実現”に向け行動をはじめませんか!

詳しくはQRコードかURLからアクセスください!

