「2022年マンダラ」ワークシート
(TYPE-2　目標やテーマが**すでに決まっている**方向け)

「どんな２０２２年にしたいかを」考えて下さい。

余白も使ってください

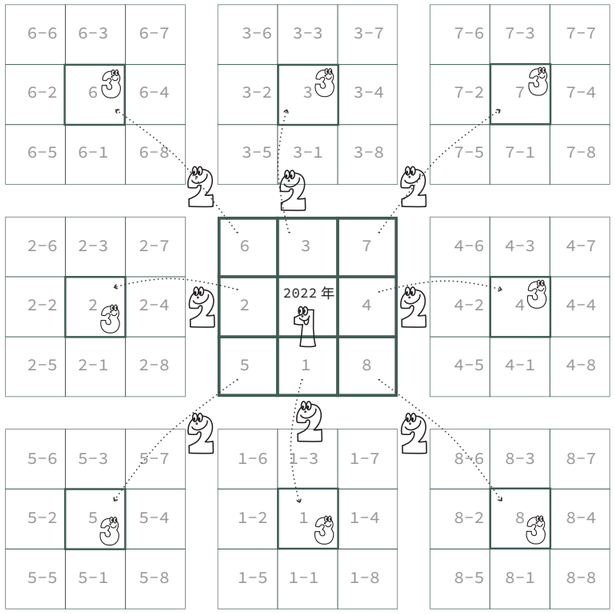
6-6	6-3	6-7	3-6	3-3	3-7	7-6	7-3	7-7
6-2	6	6-4	3-2	3	3-4	7-2	7	7-4
6-5	6-1	6-8	3-5	3-1	3-8	7-5	7-1	7-8
2-6	2-3	2-7	6	3	7	4-6	4-3	4-7
2-2	2	2-4	2	2022年	4	4-2	4	4-4
2-5	2-1	2-8	5	1	8	4-5	4-1	4-8
5-6	5-3	5-7	1-6	1-3	1-7	8-6	8-3	8-7
5-2	5	5-4	1-2	1	1-4	8-2	8	8-4
5-5	5-1	5-8	1-5	1-1	1-8	8-5	8-1	8-8

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

動画で説明！

【記入のルール】
① １マスに１フレーズ書きます
・マスが足らない場合は、空いている余白に書きます
・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 頭の中に気づきや発見、アイデアなど何か思い浮かんだら、言葉にして文字に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

動画で説明！



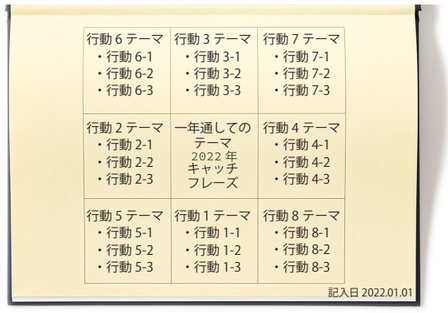
Step1. 真ん中の９マスを書きます
「２０２２年はどんな年にしたいか」を考えてください。

真ん中、中心のマスは、２０２２年を一言で表現できるテーマ、キャッチフレーズ、大きな目標、夢を書いてください。

「すること」「持つこと」「見ること」「味わうこと」「経験すること」「成し遂げること」「与えること」「学ぶこと」「他人のためにすること」「一度だけでもいいから試みること」「自分のあるべき姿」を考える源泉とするとよろしいです。

１マスに１フレーズ書いてください。
↓
Step2. 真ん中の９マスの
まわりのマスに書いたフレーズを、まわりにある９マスの真ん中のマスにコピーします
↓
Step3. さらに深く考えます
どうしらた、理想の自分に近づけるのか、まわの９マスの真ん中に書いたテーマごとに、具体的な行動を考え、１マスに１フレーズ書いてください。行動に「○○月までに○○する」「○○月に○○する」「○○円」「○○kg」など数字を入れると、行動がより具体的に明確になります
↓

行動エリアのマスを「2022 マンダラ」に書きます



Step4. 手帳『M365』の「2022 年マンダラ」に書きます
ワークシートの８１マスを手帳『M365』の「2022 年マンダラ」に書きます。

まわりのマスには、それぞれの９マスの中から、行動をピックアップして書いてください。

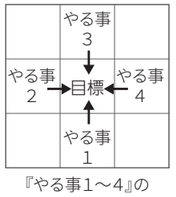
最後に「記入日」をページのどこかに書いてください。「2022 年マンダラ」を毎日見ていると加筆・訂正があると思います。その場合は、いつでも加筆・訂正をしてください。そのときに「更新日」を書き加えてください。
↓

Step5. 右脳思考で行動開始！
「2022 年マンダラ」に書かれた行動を実践します。
右脳思考＝マンダラ思考は、**どこのマスから始めてもＯＫ**です。
理想に近づく行動の実践を「努力」といいます。
努力を少しずつ積み重ねることを
「ベストを尽くす」といいます。
↓

Step6. 理想が叶います

目標達成できる9マスの秘けつは右脳思考にあり！

『やる事1～4』の
全てが目標に近い



『やる事1～4』の
どこからはじめてもいい

『やる事1～4』が
目標から離れていく

『やる事1』から順番通りに
はじめるイメージがある

M365

2022 年マンダラの書き方

「どんな２０２２年にしたいかを」考えてください

	2022 年	

TYPE−2

目標やテーマが**すでに決まっている**方向け

この度は、右脳でスケジュールする手帳『 M365 』をお選びいただきまして、

ありがとうございます。

手帳の開くと、真ん中に「2022 年」と書き込まれた**正方形の３×３の９マス**があります。
これを「2022 年マンダラ」といいます。

ぜひ、この「2022 年マンダラ」に、**どんな２０２２年にしたいかを考えて**
「2022 年マンダラ」を書いてから手帳を使い始めてください。

これから毎日、手帳を開くたびに「2022 年マンダラ」を見るでしょう。
目標は、目標を立てても、つい日々の生活に追われて忘れがちになるものです。

そこで２０２２年は、手帳を開くたびに、何度も「2022 年マンダラ」を見て、
目標を思い出すことで、日々の行動が少しずつ変わると思います。
目標は、小さな目標に近づく行動の積み重ねで、達成することができるといいます。

右脳でスケジュールする手帳『M365』は、あなたの２０２２年が豊かになることを、
そしてよい未来になることを祈ります。

M9notes プロジェクト一同