

My Wish list

《やりたいことリスト》

やりたいこと・欲しいもの・行きたいところ・こうありたいと思うことを書いてみましょう。

人生における大きな喜びは、「君にはできない」と世間が言うことをやってのけることである。 ウォルター・バジヨット (英国のジャーナリスト)

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

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Life Vision

《ライフビジョン》

実現可能かどうかは気にせずに、ワクワクする未来を描くことから「逆算手帳」は「こうありたい」を実現するための手帳です。8つのセクションごとに、「こうありたい」「こうだといいな」「こんなことをやり

始めましょう。

たい」という、ワクワクする未来を記入しましょう。

登りたい山を決める。
これで人生の半分が決まる。
孫正義 (ソフトバンクグループの創業者)

価値観チェック!

生きていくうえで、「大切にしたい」と思うことはどんなことですか?
次の価値観キーワードの中から大切にしたいことに丸をつけてみましょう。

- 自由 感動 信頼 情熱
- 正直 誠実 調和 共感
- 優しさ ユーモア 好奇心
- チャレンジ ポジティブ
- リーダーシップ 自己表現
- 豊かさ 愛 素直 貢献
- 努力 活躍 自信 安定
- 健康 バランス サポート
- 美しさ 輝き シンプル
- 創造性 正義 アクティブ
- その他 ()

My Best 3

丸をつけた中からベスト3を選び、具体的な説明も加えてみましょう。

1: _____

.....

.....

2: _____

.....

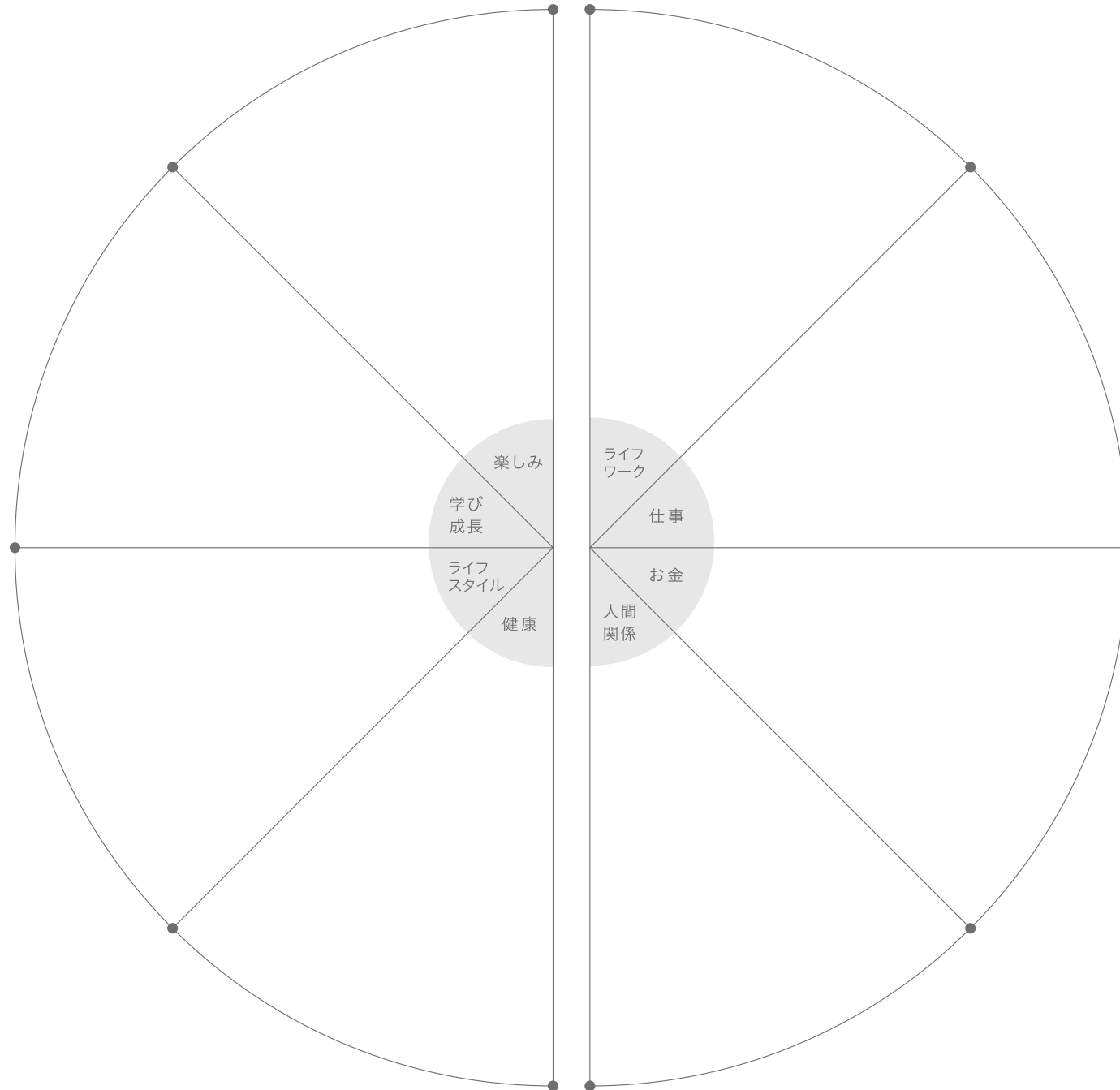
.....

3: _____

.....

.....

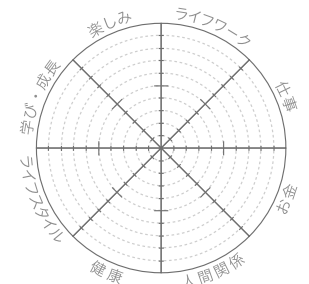
.....



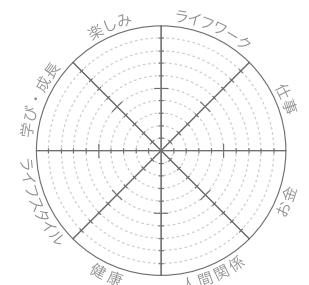
満足度チェック!

それぞれのセクションについて、どのくらい満足しているかをグラフに記入してみましょう。
10段階で評価して、どのくらい満足していますか? 手帳の使い始めと年の途中、一年の終わりに満足度の変化を確認してみましょう。

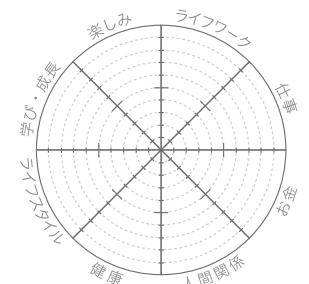
チェック日 年 月 日



チェック日 年 月 日



チェック日 年 月 日



Life GYAKUSAN

《ライフ逆算シート》

Life Vision で思い描いたことを、「いつまでに」実現したいのか
自分にとって大切なテーマに絞って記入します。

分類していきましょう。

「やればできたかも」と振り返るのが人生だとは思わない。
「やれるだけやってみた」それこそが人生。
ニッキ・ジョバンニ (アメリカの詩人 / 作家)

生きていくうちに実現したいこと			
10年以内に実現したいこと			
1年以内に実現したいこと			

生きていくうちに実現したいこと			
10年以内に実現したいこと			
1年以内に実現したいこと			

10 Years GYAKUSAN

《10年逆算シート》

10年後にどうなっていたいかを具体的に思い描き、そこから逆算してメモ欄に家族の年齢などを記入するとよりイメージしやすくなります。

計画を立てていきましょう。

明確な目標、目的、コンセプトを持っているか持っていないかで、「十年たったら百倍」の違いが出る。

柳井正（ファーストリテイリング（ユニクロ）創業者）

2027 歳			
2026 歳			
2025 歳			
2024 歳			
2023 歳			
2022 歳			
2021 歳			
2020 歳			
2019 歳			
2018 歳			

			MEMO
			サグラダファミリア完成予定
			東京オリンピック

1 Year GYAKUSAN 2018

《年間逆算シート》

1年後にどうなっていたいかを具体的に思い描き、
そこから逆算して計画を立てていきましょう。

行動を伴わないビジョンは、たんなる夢。ビジョンのない行動は、
ただの暇つぶし。ビジョンと行動がそろって、はじめて人生を変えられる。

ローター・J・ザイヴァート（ドイツの時間管理の専門家）

Vision			
12月			
11月			
10月			
9月			
8月			
7月			
6月			
5月			
4月			
3月			
2月			
1月			

			Vision
			12月
			11月
			10月
			9月
			8月
			7月
			6月
			5月
			4月
			3月
			2月
			1月

1 Year GOAL 2018

《年間目標シート》

年間目標と、目標を達成したときのワクワクする気持ちを記入し
マイルストーン(目標達成までの節目)を設定しておく、進捗を把握

しょう。
しやすくなります。

目的が明確でないとき、人はどうしてもいいことに
時間とエネルギーを浪費する。
グレッグ・マキューン (『エッセンシャル思考』著者)

Goal	Waku Waku Image

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

Milestone	Achievement

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

