

絶対叶う 『夢の地図』の描き方 書き込みシート

氏名【 】

理想の状態を描いてみよう

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the title.

現在地

仕事

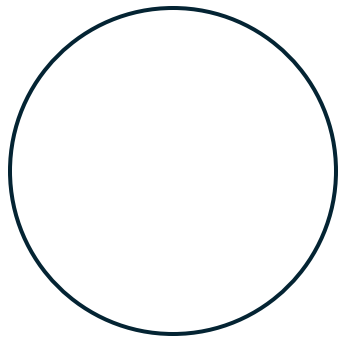
お金

人間関係

パートナー

美容・健康

人生の満足度 _____ %



目的地

仕事

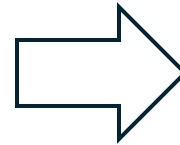
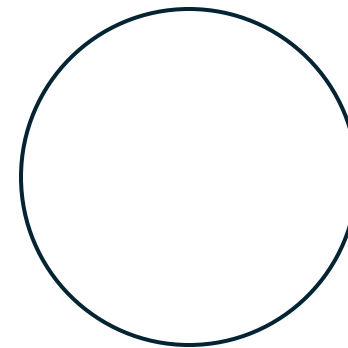
お金

人間関係

パートナー

美容・健康

人生の満足度 _____ 100%



目的地までのルート設定 1

辿り着く方法

『 _____ 』

課題① _____

課題② _____

課題③ _____

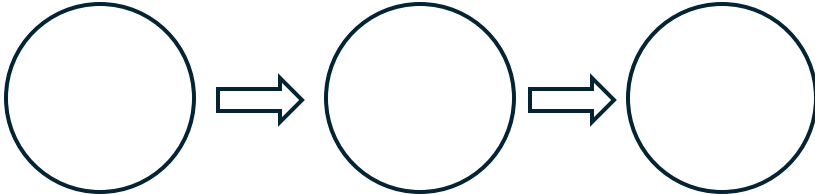
課題④ _____

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

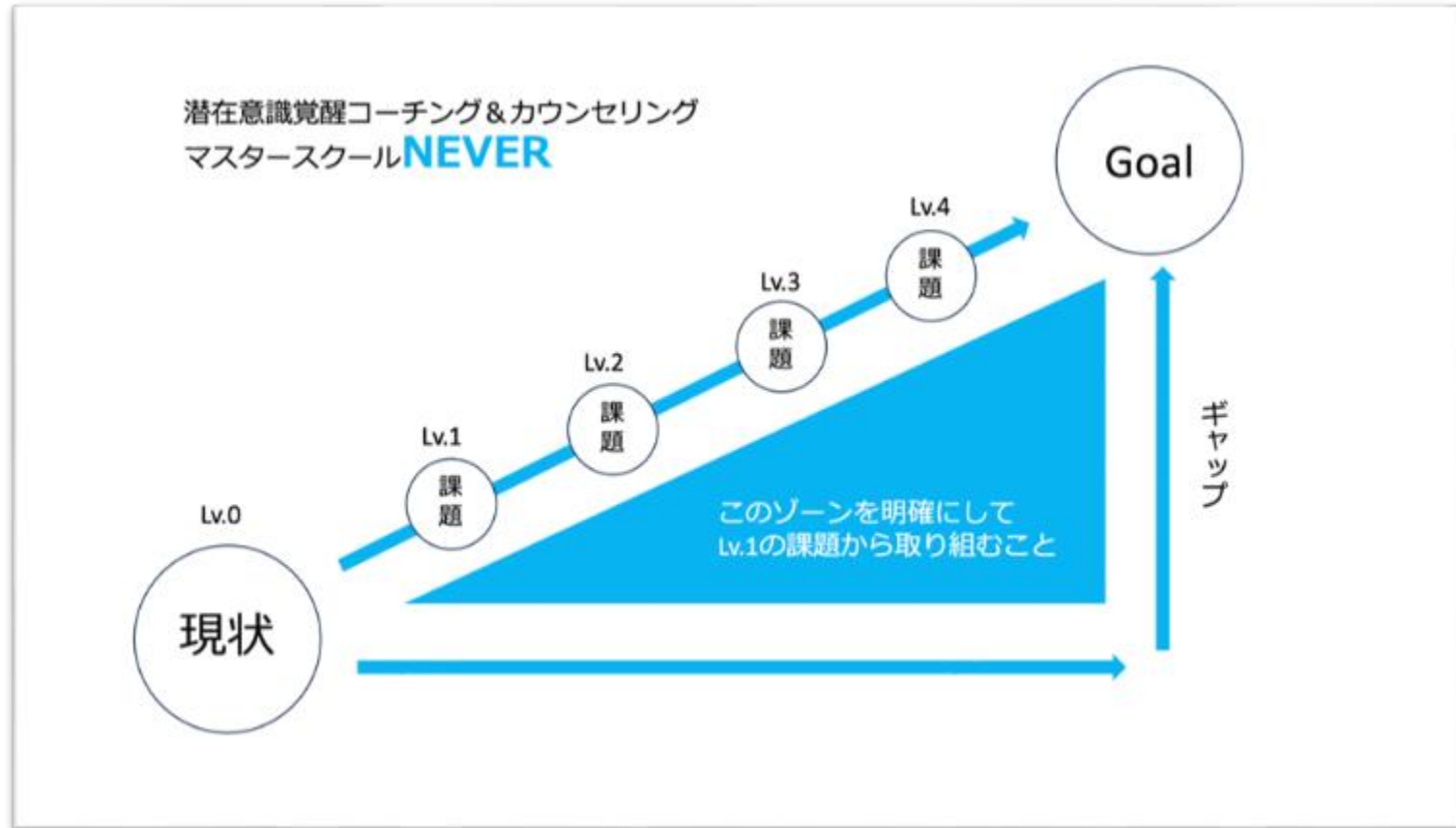
『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



細分化したタスクを1つずつ楽しんでクリアしていく



- ①大きいゴールに対して4つの課題を設定
- ②4つの課題それぞれをゴールに設定して、そこに辿り着くための4つの課題を設定

目的地までのルート設定2

課題①

『 _____ 』

課題① _____

課題② _____

課題③ _____

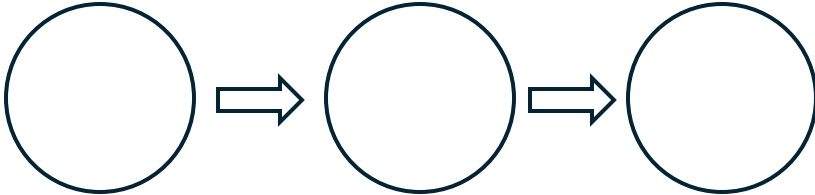
課題④ _____

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



目的地までのルート設定3

課題②

『
』

課題①

課題②

課題③

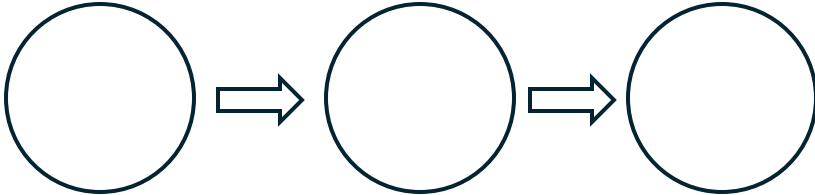
課題④

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



目的地までのルート設定4

課題③

『
』

課題①

課題②

課題③

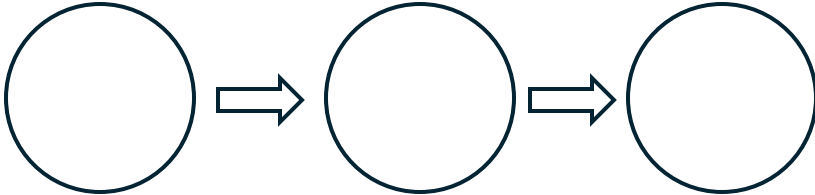
課題④

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



目的地までのルート設定 5

課題④

『
』

課題①

課題②

課題③

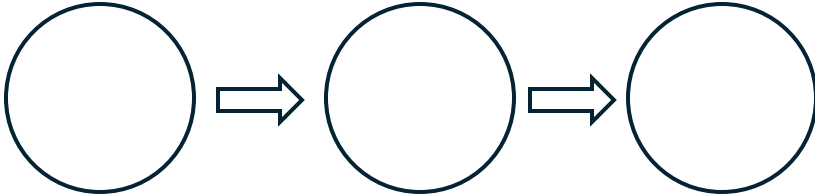
課題④

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪

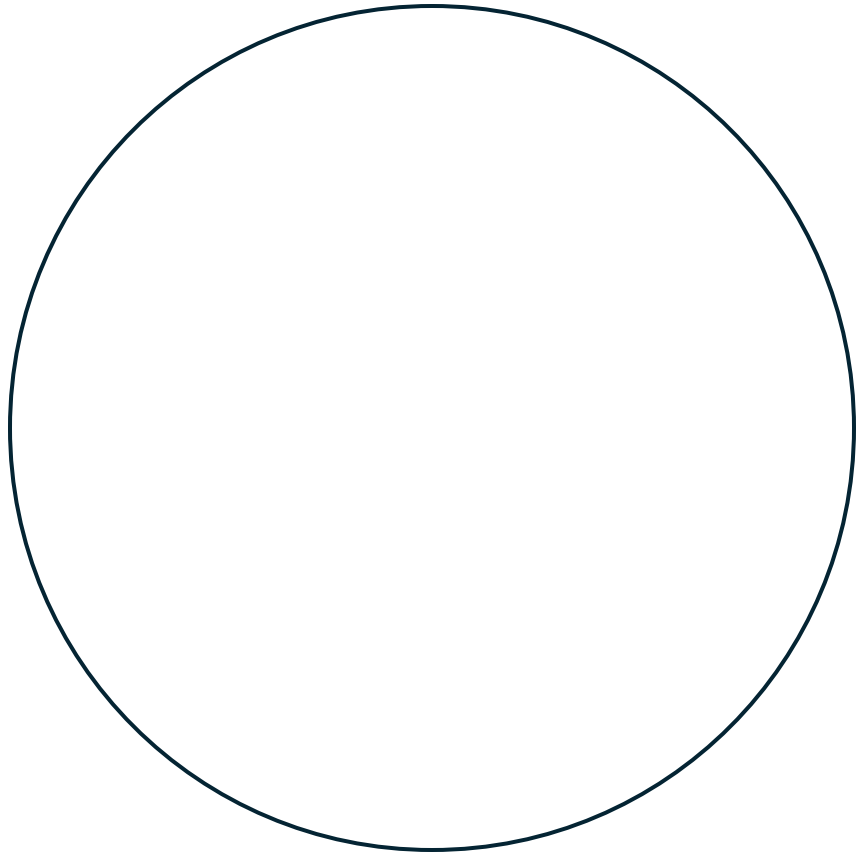


やらないことリスト

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

最優先でやることリスト

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ゴールを達成した時の感情

習慣とタスクの可視化シート

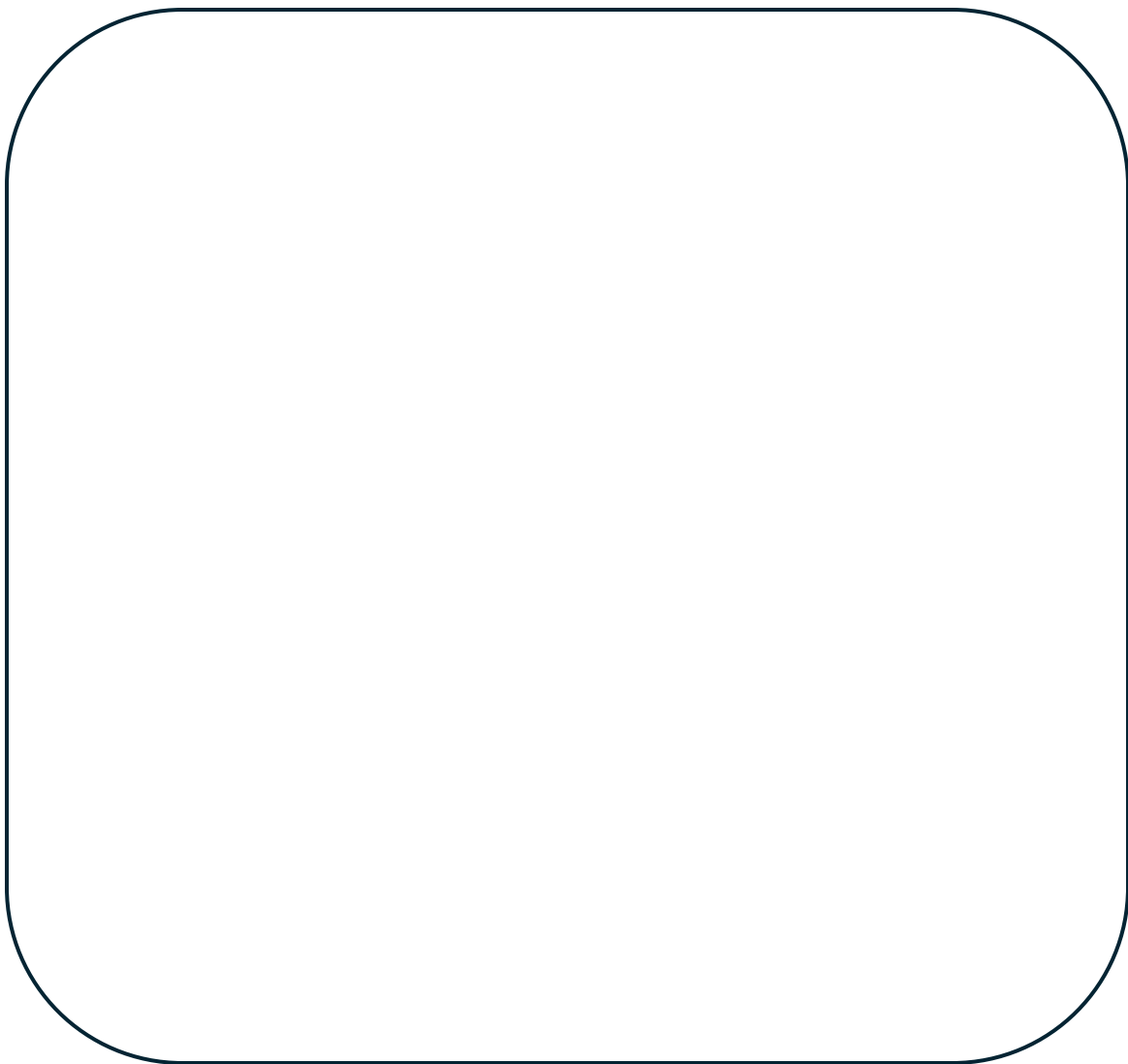
習慣にしていること
しようとしていること

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

タスク
～課題完了のための行動～

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ゴール達成のビジョン



私はこれから左のビジョンに基づいて
常に選択し、行動します。

たとえ や

や

が

あっても、自分の人生の目的を忘れず
幸せにつながっているこの道を歩み
続けてゴールを達成します。

年 月 日

『 』

願望実現についてもっと深く学びたい人は

Lightworker planet
～願望実現の学校PREMIUM～

30日間無料0円お試しトライアル

にご参加ください

