真・自己対話ジャーナル

人生経営コンサルタント阿草康司

年　　月度　　氏名：

Monthly

私の天命：

人生のゴール

5年後のゴール

今年のゴール

次の目標月収：　　円

その目的：

Monthly

月度のゴール設定

今月のテーマ：

今月のミッション：

今月意識すること：

今月の最終ゴール

スモールゴール①：

スモールゴール②：

スモールゴール③：

ゴール達成の目的

Monthly

月　　日（　）

（朝）

Daily

今週のテーマ

クリアしたい課題

今月のゴールに向けての今の行動（時間とお金の使い方）

それは効果的か？

もっと良い方法はあるか？

今感じていること

今日1日意識する心の在り方

課題クリア&ゴール達成のために今日やること

（夜）

今日1日理想の在り方で生きれたか？

感謝リスト

自分褒め

月末の振り返り

理想の在り方で生きれたか？

今月の実績

もっと良い方法はあるか？

今月の自分褒め

来月のゴール設定

SMARTゴールとは？

S = Specific（具体的か）
M= Measurable（測定可能か）
A = Achievable（達成可能か）
R = Relevant（目的・何のために）
T = Time-based（期限は）

ゴールを明確にすることで行動が起こる
（一般的なコーチングで用いられる概念）

Monthly

【ジャーナリングで願望実現が加速する科学的根拠】

ジャーナリングには「願望実現を加速させる力」があります。

1. 書くことでRASが活性化し、チャンスを引き寄せる

脳には**RAS（網様体賦活系）**という、必要な情報を取捨選択するフィルター機能があります。例えば「赤い車が欲しい」と思うと、街で赤い車をよく見かけるようになるのもRASの働き。
願望を紙に書くと、このRASが「実現に必要な情報」をキャッチしやすくなり、チャンスを引き寄せるのです。

2. 脳の構造上、書くことで現実化しやすくなる

スタンフォード大学の研究によると、**手を動かして書くことで、脳の前頭前野が活性化し、思考が明確になる**ことが分かっています。願いを具体的に書くことで「目標」として脳に刻まれ、潜在意識が実現に向けて働き出すのです。

3. 感謝ジャーナルで引き寄せ力が高まる

感謝を書くだけで幸福度が上がることが、カリフォルニア大学の**エモンズ博士の研究**で証明されています。願いが叶う前から「すでに叶った前提」で感謝を書くと、潜在意識がそれを「現実」と認識し、望む現実が加速します。

4. ストレス軽減でブロックを解除

ペンシルベニア大学の研究では、感情を紙に書くだけで**ストレスホルモン（コルチゾール）が低下し、願望実現を妨げるネガティブな感情が浄化**されることが証明されています。心のブロックが外れると、行動がスムーズになり、夢に近づきやすくなります。

5. 潜在意識を書き換える

「願いが叶った未来の自分」をリアルに書くことで、脳がそれを「既に起こった現実」と錯覚し、無意識のうちに成功への行動を取るようになります。これを心理学では「自己成就予言」と言います。

まとめ

ジャーナリングは、願望を明確にし、脳を引き寄せ体質に変える科学的な手法です。

✅ **願いを明確に書くことでRASを活性化**
✅ **感謝ジャーナルで引き寄せ力UP**
✅ **感情をポジティブにフォーカスさせる**
✅ **未来日記で潜在意識を成功モードに**
✅ **内観を習慣化させることで普段から自己一致状態で生きるため**

私の天命：個人セッションで特定したもの

人生のゴール

死ぬ時に達成していること

5年後のゴール

5年後に達成していること

今年のゴール

今年の年末に達成していること

次の目標月収：欲しい金額　円

その目的：そのお金を使って誰のために何をする？

Monthly

月度のゴール設定

月テーマ：今月のテーマを決める

今月のミッション：あなたが世の中に提供する価値

今月意識すること：月間で意識する心の在り方

今月の最終ゴール
今月達成することを１つだけ

スモールゴール①：最初のステップ

スモールゴール②：2個目のステップ

スモールゴール③：最後の追い込み

ゴール達成の目的
今月のゴールを達成することで誰の何に貢献出来るか

Monthly

月　　日（　）

Daily

（朝）

今週のテーマ
あなたの今週のテーマ

クリアしたい課題
自分が今いちばん意識して超えるべき課題

今月のゴールに向けての今の行動
時間とお金の使い方

それは効果的か？
経過を確認して効果が出ているか（客観的に計測出来るか）

もっと良い方法はあるか？
もっと効率的にゴールに向かえるアイデアはないか

今感じていること
ポジティブでもネガティブでも思っている通りに書く

今日1日意識する心の在り方
目的を達成するために意識すること

課題クリア&ゴール達成のために今日やること
ゴールのために今日最優先で絶対にやる１つ

（夜）

今日1日理想の在り方で生きれたか？
自分に正直に振り返る

感謝リスト
いちばん感謝したい人にメッセージ

自分褒め
今日できたこと（どんなに些細なことでも大きく褒める）

月末の振り返り

理想の在り方で生きれたか？
今月の自分の在り方を正直に振り返る

今月の実績
ゴールはどれくらい達成出来ているか？

もっと良い方法はあるか？
達成、未達に関わらずさらに効率UPできるとしたら？

今月の自分褒め
思いっきり褒めてあげよう

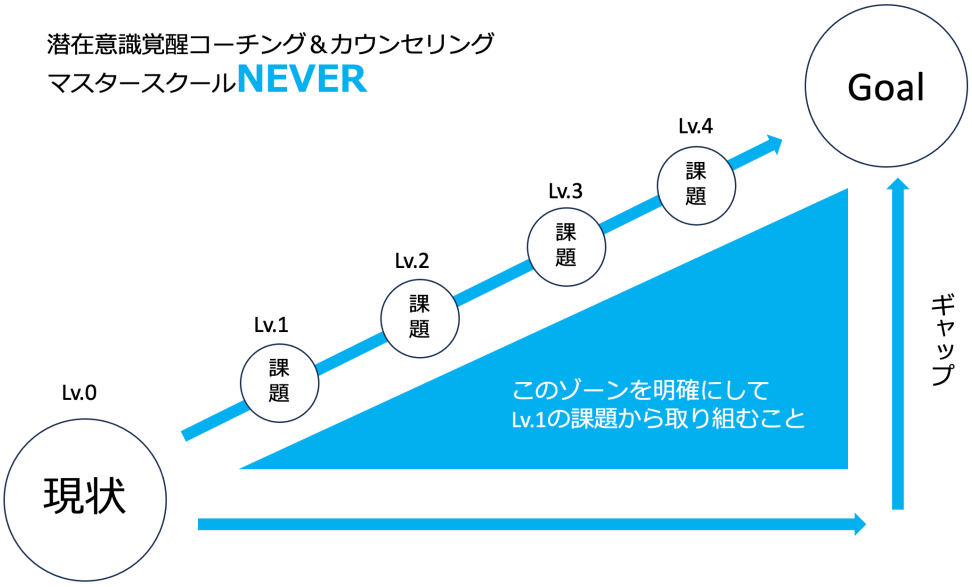
来月のゴール設定
来月成し遂げることを１つだけ

SMARTゴールとは？

S = Specific（具体的か）
M= Measurable（測定可能か）
A = Achievable（達成可能か）
R = Relevant（目的・何のために）
T = Time-based（期限は）

ゴールを明確にすることで行動が起こる
（一般的なコーチングで用いられる概念）

Monthly



使い方

①Monthlyを１枚ずつ印刷
②Dailyをその月の日数分印刷
③月初に月のゴール設定を記入
④Dailyページを毎日記入
⑤月末に振り替えって翌月分を印刷
⑥　①～⑤を繰り返す

１ヶ月ごとにまとめて印刷して
『レール式クリアフォルダ』に
ファイルして使用してください。