



# 未来日記。



2012年中に自分はどうなるのか、どうなっていたいのか…。目的・目標・夢・ビジョン・ゴールは言葉で明確にし、書くことによって脳にインプットされると言われているのだ!

## 【まずは書いてみよう!】

目標を持ったなら、それを常に意識する事が大切。そのためにはまず“書く”ことから始めよう。ブレない価値観を持ち続け、計画・行動すればモチベーションが継続できる!…もちろん、それさえやっていれば他に何も努力しないで良いということではないが、目標に向かう大きな原動力となる事は間違いないと言えるだろう。

## 【期限を明確に。かつ楽しみながら…】

- ①具体的な期限を決めて書こう。
- ②他力本願ではない、自らの言葉で書こう。
- ③行動、態度などをなるべく具体的に表す。
- ④まずはムリすぎる計画よりも実現可能な範囲で書いてみよう。
- ⑤“〇〇しない”ではなく“〇〇する”など肯定的な言葉で表現しよう。

**POINT!**

【2012 LIFE

PLAN】

### 趣味

- ex.
- ( )月までに  4月までに英会話を習う
  - ( )月までに  4月までに月に3冊の本を読めるようになる
  - ( )月までに  4月までに達筆になるための教室に通う
  - ( )月までに  5月までに料理のレパートリーを3種増やす
  - ( )月までに  5月までにパソコンのスキルをUPする
  - ( )月までに  6月までにジムに通って筋肉を付ける
  - ( )月までに  8月までに1人で浴衣を着れるようになる

### 健康

- ex.
- ( )月までに  4月までに自炊を習慣づける
  - ( )月までに  4月までに夜更かしをやめ、朝方生活になる
  - ( )月までに  5月までにジョギングを毎日3kmできるようにする
  - ( )月までに  6月までにお酒とタバコをやめる
  - ( )月までに  7月までに5kg痩せてバランスのいい体型になる

### お金

- ex.
- ( )月までに  3月までにお弁当生活を習慣づける
  - ( )月までに  4月までに家計簿を付けることを習慣化する
  - ( )月までに  5月までに外食を月2回までにして自炊する
  - ( )月までに  6月までに光熱費を下げるため節電などをする
  - ( )月までに  7月までに20万円貯める

### 学校

- ex.
- ( )月までに  4月までに課題の提出期限を守るようになる
  - ( )月までに  5月までに月に5冊の実用書を読めるようになる
  - ( )月までに  6月までに卒論のテーマをリサーチする
  - ( )月までに  7月までにバイトと学業の両立をできるようにする
  - ( )月までに  12月までに大学の友達と思い出をたくさん作る

### 就活

- ex.
- ( )月までに  4月までに自己分析、他己分析しておく
  - ( )月までに  5月までにエントリーシートを提出する
  - ( )月までに  7月までにOB・OG訪問の準備しておく
  - ( )月までに  7月までにより多くの会社説明会に参加
  - ( )月までに  8月までにインターンシップに参加する
  - ( )月までに  9月までに希望職種に関する資格を取得

### ★その他2012年にやりたいことリスト★

**FREE**

例. 「車の免許を取る!」、「パリ旅行に行く!」、「彼女、彼氏を作る!」、「映画をたくさん観る」、「遠くまでドライブする」etc...



! 完成した未来日記は、常に目に入る所に置いたり、持ち歩いたりするなどして常に意識することを心がけよう。また声に出して読み上げるのも、脳内に直接自分の声で響き渡らせるという意味で効果があるという説も…。