

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				■	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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

習慣と惰性を超えた行動で自己を表現をするのだ。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)

(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)

企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)

○○大成功・○○さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

限界の先に感動がある。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

興味関心が無いのではない。反応できてないのだ。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)

(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)

企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)

○○大成功・○○さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

自分が正しいと思いたい気持ちに気がつくこと。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

過去を肯定することで未来の希望が生まれる。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

多くの無駄と思えることの体験の先にも
学びはある。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

今度失敗したら許さないなどと言う位なら
 今決断せよ。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

することを決意した

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

今の方は「何かしなければ」と思いすぎる。

(河合隼雄)

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
					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	

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

知っている出来るはもう天と地ほど違う。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)

(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)

企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)

○○大成功・○○さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

人生の岐路に立った時、
いつも困難な道を選んできた。(岡本太郎)

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

「まず自分がやることだ」
他人任せで好転するほど甘くない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

「知らない領域」の広大さを知り謙虚になれ。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

卑怯で下劣なことだけには手を染めたくない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

取引の関係を捨て本来のあるべき関係を取り戻そう。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)

(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)

企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)

○○大成功・○○さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

心のネジレが現象のネジレを生んでいる。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

起こったことはすべてを受け入れてしまいなさい。
(Joseph Murphy)

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

「やらなければならない」を
 「やりたい」に変換すること。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5 SUN MON TUE WED THU FRI SAT

				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

6 SUN MON TUE WED THU FRI SAT

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					

安心するために、なにかに依存してはいけない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)

	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)

チェック	未決タスク (あんまりぶやさないう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)

(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)

企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)

○○大成功・○○さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

相手を試そうなどと思う気持ちは捨てよ。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

すべてのことには最適な時間とタイミングがある。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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	

6	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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						

壁があると思えば、
本当に壁が立ちはだかってしまう。(城山三郎)

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

目標に向かうには今の場所を移動しなくてはならない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

■エジソンがテレフォンレコーダー発明 (1913)
■仏滅

することを決意した

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

言いたいことは言う。
ただしその時は心を込めて言う。(甲本ヒロト)

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

敬意をもって接する心を忘れてはいけない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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	

6	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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						

常識は疑ってかかれ！

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

スムーズに進んだ仕事は疑え！ (見城 徹)

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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	

6	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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						

非常識とは無常識ではない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

楽な暮らしに意味はない。
人生は楽しまなければいけない。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5 SUN MON TUE WED THU FRI SAT

				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

6 SUN MON TUE WED THU FRI SAT

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					

自分を誤魔化さず利に流されず生きろ。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
					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	

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

健康が基本。
 いつもチャレンジできる準備と心構えが大切。

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)		
	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)			
チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)
(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)
企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)		

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)	

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)
〇〇大成功・〇〇さんに褒められた等

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

相手の想像を遥かに越えていこう！

行動記録 (どこで、誰と何を記録・何時から何時まで)

	main	sub(tel)
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

タスクチェック (マスタータスクから今日やるタスクを書き出しリストを整理する)

チェック	未決タスク (あんまりぶやさないよう)	解決策 (同時に考えましょう)	更新

またまた強く心に想ったこと (さまざまな情報に肯定的に反応しよう)

(行ってみたい・食べてみたい・学んでみたい・会いたい)

今日ひらめいたアイデア (テーマを意識して毎日ひとつアイデアを発想しよう)

企画のタイトルやアイデアの走り書きやキーワード

連絡事項 (伝えたい事・調べたい事・確認事項・プレゼント・誰に何をいつまでに)

情報メモ (新聞・雑誌・書籍・TV・Web・映画・音楽・新製品・電話番号・数字)

今日よかった出来事 (嬉しかった出来事・楽しかった出来事・感謝・改善)

○○大成功・○○さんに褒められた等