

12個の質問で人生が変わる 朝活・夜活ワークブック



★はじめに

どうも！ふくえん堂のおモチです。

「12個の質問で人生が変わる朝活・夜活ワークブック」
をダウンロードしていただき、ありがとうございます。

このワークシートは、あなたが望む未来にたどり着くために
必要なエッセンスが12個の質問にちりばめられています。

そのエッセンスとは、

- ・ 自己肯定感を上げ、自分をもっと好きになること
- ・ 潜在意識がゴールをロックオンし、自動的に夢に向かって舵を切る状態にすること
- ・ 感謝できることに気付き、奇跡が起こりやすい状態を作ること
- ・ 目的意識を持ち行動をコントロールしながら、自分の人生の主導権を取り戻すこと
- ・ 地に足の着いた思考と行動で、自信と成長をゲットしていくこと、

です。

あなたは毎日12個の質問と向き合うことで、
日々の意識が変わります。

ちなみに私はこれに近いワークを毎日やっていますが、
「ワークで決めたことをやらないとソワソワして落ち着かない」
という状態になりました。

逆にワークで決めた内容に近い一日を過ごせた時は
「自分の人生を能動的に切り開けたぞ！」という自信、自分との約束を守れた達成感、前に進めた実感と成長、そんな自分を支えてくれる人や物事への感謝を感じるんです。

そんな日はあったか~~~~~い気持ちの中にワクワク感が湧いてきて、布団の中で「うひゃ~(≧▽≦)」と足をジタバタさせていることも多々あります。

私は現在37歳ですが、アラフォーのヒゲ面のおっさんでさえ、そこまでキュートにしてしまう力がこのワークにはあるのです。
(はい。調子に乗りました。)

このワークがあなたの理想の人生作りにお役に立てば幸いです。

◆カスタマイズしてOK！

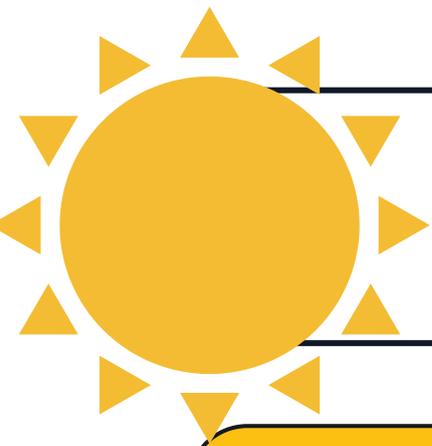
夜にお勤めの方や、「朝に一気にやりたい」であったり
「夜に考えた方がやりやすい」など、ご自身の生活リズムややり方に合わせて工夫してOKです！

ちなみに私は↓の流れです！

★朝活の例：ストレッチ⇒瞑想⇒朝活ワーク⇒ジャーナリング⇒ビジュアライゼーション⇒前日に立てた今日のデイリープランナー（以下DP）の確認

★昼の過ごし方：朝活ワークやDPで決めたことをチェック、意識しながら過ごす⇒数時間おきに「実際どう過ごしたか」をDPの右側に書き込む

★夜活の例：DP（右側）で今日の振り返り⇒このワーク（夜活部分）⇒DP（左側）で明日の予定を組む。



最高の1日が始まる 朝活シート

20
分

①今の私の大きなゴール

達成したいゴール、叶えたい夢は何ですか？

②ゴールを叶えた自分は どんな人？

③今日、そのために あなたができることは？

④今日はどんな目的のために生きていきたいですか？

⑤今日の自分のテーマはなんですか？
(例：憧れの〇〇さんになり切る、テキパキ動く、笑顔が元気な自分)

⑥今夜、眠りにつく前に一日を振り返って
何と言って眠りにつきたいですか？

⑦今日、絶対に
成し遂げたいこと

①

②

③

⑧それを成し遂げるための
具体的な行動は？

★①を成し遂げるために必要な行動

・
・
・

★②を成し遂げるために必要な行動

・
・
・

★③を成し遂げるために必要な行動

・
・
・

このワークシートは、印刷してペンや鉛筆で記入してもらっても、
ノートに同じ設問を書いて取り組んでもOKです！

このワークに取り組むために朝と晩20分の時間を投資するだけで、
あなたの意識と行動が確実に変わり、一日のクオリティが高まります。

昨日より成長している自分を実感してください^^



最高の明日を迎える 夜活シート

20
分

①今、あなたが
感謝できることは？

・
・
・
・
・
・
・
・

②今日できたこと、
うれしかったことは？

・
・
・
・
・
・
・
・

③明日はどんな日にしたい？

明日、やりたいことや話したい人、
行きたい場所は？

④明日、さらに進化するために
できることは？

デイリープランナー

夜活の内容を元に
明日のプランを立てよう!

年 月 日

スケジュール

実際の過ごし方の記録

6:00

6:00

7:00

7:00

8:00

8:00

9:00

9:00

10:00

10:00

11:00

11:00

12:00

12:00

13:00

13:00

14:00

14:00

15:00

15:00

16:00

16:00

17:00

17:00

18:00

18:00

19:00

19:00

20:00

20:00

21:00

21:00

22:00

22:00

23:00

23:00

24:00

24:00