

(ビジョンボードが何なのか、どんな効果があるのかの説明が最初に必要なだと思います
大城)

<TopPage>

らくらくVision Board(カタカナではだめですか 大城)
作って！眺めて！夢を叶える

作品例



作るとき、眺めるときのワクワクな気持ちが
なりたい自分を引き寄せるよ！

それぞれのカテゴリーから写真を選ぶだけで
らくらくにVision Boardが完成するよ！

☐早速つくってみる ☐Vision Boardの作り方・使い方

<Page2 Vision Boardの作り方・使い方>

夢を叶えるために
～Vision Boardの作り方・使い方～

Step1

自分の人生がどうなってほしいのかを意識的に想像する
一般的には「ほしいものリスト」「やりたいことリスト」をたくさん書き出すよ
(このVision Boardツールではあとで出てくるStep3、Step 4 (カタカナではだめですか 大城)の作業をしてくれるよ)

Step2

Step1で考えたことのうちから、今年ぜひ叶えたい夢を厳選しよう
夢を絞ることでエネルギーを集中してそそぐんだ。
(このVision Boardツールで7つのカテゴリーの夢が用意されているよ)

Step3

Step2で選んだ夢に近いイメージの写真を選ぼう。
選びながら、叶ったときのことをニヤニヤ想像するのがコツだよ。
(このVision Boardツールでは次へと進むことで7つのカテゴリーを選択するよ)

Step 4

さあ。選んだ写真のコラージュ(コラージュって何ですか？となります 大城)が出来上がった。
これがVision Boardだよ。
自分でクリエイト(カタカナ語である必要はないかと思います 大城)したVision Boardはあなたの夢が凝縮されてつまっているよ。

1日1回は3分以上眺めて、(1日1回か1日3分かどちらかで良いと思います。要請が2つあるのは多いです。 大城)叶った時のことを想像してワクワクする気持ちを感じよう。これ大事。

□top pageへもどる

-----<Page3>

夢① 収入お金 ～お金の望みを具体化しよう～

お金がなくても叶う夢はあるけれどお金はあるほどいいよね。

(お金はあるほどいい、はマミコさんの価値観です 大城)

あなたはいくらくらいの収入が欲しい？月収30万円、300万円？もっと？

労働で得る収入もあるし、思いがけず誰かからもらうってこともあるんだよ。

=写真を1枚選ぼう=

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

□ □ □

◎ ○ ○

□ □ □

○ ○ ○

▷次は健康

-----<Page4>

夢②健康 ～自分の理想とする健康や身体は？～

健康な身体があればどんなことだってやりやすい。

今年こそは〇kgやせるぞ！と考えるなら、ぜひとも体重の記録を毎日つけよう。

目標達成の方法は・・・食事に気を付ける？エクササイズを頑張る？

目指す体形のモデルになる人はいるかな？(健康=体重なんじゃないかな 大城)

=写真を1枚選ぼう=

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

□ □ □

◎ ○ ○

□ □ □

○ ○ ○

▷次は家族パートナー

-----<Page5>

夢③家族パートナー ～パッション？安らぎ？理想のリレーションシップ～

(リレーションシップ→関係ではだめなんじゃないかな 大城)

ひとりの時間も大切だけど、一緒に喜んだり笑ったりすることのできる

家族やパートナーの存在も大事にしたい。たとえまだ独り身でも妄想してみて。

あなたの望む理想は、その人(達)とどう過ごすことかな？

安らぐ時間を過ごしたい？情熱的なドキドキする経験をしてみたいのかな？

=写真を1枚選ぼう=

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

▷次は仕事関連

<Page6>

夢④仕事関連 ～理想の仕事やライフワーク～

今の仕事や職場に満足しているならそれはとても素晴らしいこと！

もしもどんな願いも叶うのなら、今の仕事を続ける？ほかのことに挑戦したい？

副業やたとえ収入に結びつかなくともライフワークとして携わるならきっと

それはあなたをととても幸せにしてくれるよ。

=写真を1枚選ぼう=

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

▷次は趣味学び

<Page7>

夢⑤趣味学び ～仕事以外でやりたいこと～

人生、好きなことを思う存分やってみたいよね。まだやっていない理由はなんだろう？

お金？時間？誰かにとめられちゃう？あなたの夢、今年こそは手をつけてみよう。

「これがやりたい」と強く願い、叶った時の気持ちを味わうことが鍵なんだよ。

都合いいように、願ったことが向こうからやってくることをあると信じてみて。

=写真を1枚選ぼう=

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

▷次は目標とする人

<Page8>

夢⑥目標とする人 ～こんな人に自分も近づきたい～

願ったことが向こうからやってくることを信じてみて。

=写真を1枚選ぼう=

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

○ ○ ○

▷次は欲しいもの

<Page9>

夢⑦欲しいもの ~欲望は行動のエネルギーをあげる~

あれも欲しい、これも手にいれたい。

そんな欲があるから頑張れる。行動につなげる。

本当に欲しいものがあれば、考える前に動いていることだってあるかもしれないよ。

小さな欲をコツコツと叶えてあげる(コツコツと叶える)ことが大きな夢実現への近道なんだよ。

= 写真を1枚選ぼう =

直観で惹かれる写真は次のうちどれ？

☐ ☐ ☐

◎ ○ ○

☐ ☐ ☐

○ ○ ○

▷選ぶ写真はここまで

<Page9>

これまでの写真選びで気持ちは高まってきたかな？

写真を見ることで逆に(逆にはなくても良いかなと思います。写真を見て～ 大城)「こんなの叶うわけなんかない」と考えるのは厳禁！

自分にウソはつけない。「叶わない」を引き寄せてしまうよ。(急に引き寄せの話をするとスピリチュアルに興味がない人は戸惑わないでしょうか 大城)

あなたは人生の創造主だ。本当はなんだって出来るんだよ。(あなたは人生の主だ。本当は～、ではだめですか 大城)

小さな夢を叶えることを積み上げていくと自信がついてくるよ。

自分を信じよう。

あなたのビジョンボードをクリエイト

<Page10>

= MY VISION BOARD =

△△△△のビジョンボード





妄想してワクワク。思い通りの人生最高（笑）！

いくつかの夢はあっという間に叶いました。ありがとう！
