

---

# 夢を叶えるワクワクシート

Make your dreams come true

---



## やりたくないことリスト

夢を叶えるシートなのに、何故やりたくないリストを書くのでしょうか？  
多くの人は、本当はやりたくないのにやりたいことと勘違いされています。

例えば、お金を稼ぎたいために、やりたくない仕事をする。ミエのためにたいして欲しくないものを買う、周りの人に流されてやりたいと勘違いしているなど、思い当たりませんか？

心から叶えたい夢のためには、少々嫌なことでも努力は必要ですが、これだけは絶対やりたくないと、「やりたくないことを明確化」することで本当にやりたいことが見つかります。

やりたくないことリスト	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

## やりたいことリスト

こんどは、やりたいことをピックアップしてみましょう。

コツは、今現在の収入や環境、スキルではとても無理！と思わないで、自由に書くこと。

「時間があったら」「お金があったら」

**～があったら本当はしたいことは、何でしょうか？**

誰にも遠慮はいりません。心のままに書いてみましょう。

やりたいことリスト 100		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

# やりたいことリスト 100



24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

# やりたいことリスト 100



53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		

やりたいことリスト 100		<input checked="" type="checkbox"/>
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

しばらく経って見返してみてください。書いたことの幾つかは叶っていることに驚くはず！  
書いた後、誰かにやりたいことを話すと更に夢が叶いやすくなります。

これは、宇宙の法則や、スピ系の話ではなく、**コミットメントと一貫性**と呼ばれていて、人間の心理を利用した方法です。書いて、公言したことは、潜在意識がやらないといけない気持ちになります。また、誰かの耳に入っでご縁が生まれることもあります。たとえそれが**本心でなかったとしても**、叶ってしまうので注意してくださいね。



## ワクワクリスト

あなたの心がやってみたい、面白そうと思うことを書いてみて下さい。

それが本当に心の底から湧き出たものか、誰かにつられてそう思っただけなのか、調べる方法があります。

その夢を現在進行形にしてみてください。

例えば、「1ヶ月間パリに語学留学したい」だとしたら

「私は今 パリに語学の勉強に来ています」と言い直してみて、違和感がないか。ワクワクするかどうか感じてみてください。

**「私は今～しています」**は自分の心に正直になれる言葉です。

「未来」は、何かを先送りにする便利な言葉ですが、「今」という時間は、ウソがつけられない時間だからです。

バランス良く4つのカテゴリーに分けて考えてみてください。

仕事・勉強	人間関係
ライフワーク（やりがい）	精神的な心の目標

# Schedule ( 月 日) サンプル

Time Table	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

今日やること・やりたいこと	
✓	メルカリに10品出品する
✓	〇〇さんにメールの返事をする
	セミナーのテキストを完了

できれば 前日に  
次の日にやること  
やりたいことを記入  
予定通りできたら✓

今日のスケジュール	
11-14	〇〇さんと☆☆でミーティング

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

誰かに  
褒められた  
親切にしてもらえた  
感謝された  
〇〇ができた  
どんな些細なことでもOK!  
自分に自信がなくなった時  
読み返すと元気が出ますよ。  
また感謝の気持ちも生まれ、  
運を惹き寄せます♪

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日 )

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日 )

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日 )

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

## Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

## Schedule ( 月 日)



# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日 )

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日 )

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	

# Schedule ( 月 日)

Time Table
4
5
6
7
8
9
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

今日やること・やりたいこと	

今日のスケジュール	

嬉しかったこと・感謝したこと・褒められたこと	

メモ	