

90日間で人生が変化する不思議な手帳

90day life changing planner

Name:

Date:

sayakainami.com

dream comes true

あなたには、無限の可能性がある。

あなたの人生をクリエイトする、
世界にたった一人しかいない「奇跡のクリエイター」
それは、あなた自身なのです。

誰と繋がり、何を得て、どんな人生を生きたいのか？
全てを選択し、決断するのは、誰でもなく「あなた」なのです。

成功する人生は、簡単ではないかもしれない。
しかし、諦めてしまえば、夢は、夢のまま。
ゴールがなければ、目標を設定できない。
夢は、夢のままで終わり、ビジョンは、構想で終わり現実にはならない。

夢dream: いつか叶えたい願い

ビジョンvision: ゴールを達成した時のイメージ

目的purpose: ゴールを成し遂げることで得るもの

目標target: ゴールまでの通過ポイント、具体的に実行する事柄

夢は、自由にリストアップするといい。夢があるからこそ、毎日が楽しくなるのです。夢を持つことから、全ては始まります。
大きければ大きいほど、夢はいいのです。

成功者は、明確に目標を定め、そして、イメージして、ヴィジョンをクリアにします。五感、を活用した、ヴィジョンほど、リアルで潜在意識に届きやすく、引き寄せが早く起きます。

そして、ゴールを目指し、目的をしっかり持つには、グランディング(地に足が付いているのか)ができているか確認し、自分自身とコミットすることが必要です。

ダイヤモンドの輝きオーラを放ち、成功しているあなたは、
誰から見ても眩しい存在です。

ゴールにたどり着くために必要なこと

- 1、現在、ゴール達成までの道のりの、どの位置にいるのかを明確にする
- 2、あなたがどの方向に行きたいのかを明確にする
- 3、ゴール達成するために「定めた目標」に、早くたどり着く「必要な情報」や、「方法」を手に入れる

毎日、ゴールに着くためのタスクを優先にする

時間がないなら、時間は作ればいい。

あなたの時間は、あなたが作れるのです。

なぜなら、あなた自身が、あなたの人生の責任者です。

一日15分が、あなたを奇跡へ導く。

15分×30日＝450分 あなたは、この時間を有効活用できますか？

めげそうになった時は？

なぜ、そうなりたいのか？なぜ、それが欲しいのか？を自問自答してみる。

しかし、もし、目的が間違っていた場合、どんなにゴールや目標を達成しようとしても、うまく行きません。

目的をもう一度再確認してみてください。

あなたには、最初に、ゴールを決めた時点で、ゴールを達成できるパワーが備わっています。

never give up

長い道のりは、途中で諦めそうになる。
しかし、90日という期間で達成できる目標を作り、
達成することは、意外と簡単なのだ。

成功者は、生まれた時から、成功者ではない。
彼らも、それなりのいばらな道を歩み、目標から目をそらさず、
一歩一歩進んできたのだ。

もちろん、途中で、歩むのをやめれば、ゴールにはたどり着くことはない。
常に、信念を持ち、前に進むのです。

さあ、これから、あなたの人生は、大きく変わります。
この90日間のライフチェンジプランナーとあなたの行動力が、あなたを
ゴールへと導くのです！

アロマライフコーディネーター
いなみ さやか
SAYAKAINAMI.COM

Look back

過去一年間で、目標やゴールなどありましたか？全て記入してください。

何を達成しましたか？



達成する為に努力した事は？



達成した時の気持ちは？

達成出来なかった事は何でしたか？



なぜ達成出来なかったのですか？



どうすれば達成出来たと思いますか？

過去1年間で、もっとも、嬉しかった事はなんですか？

過去を振り返り、やり残した事は何ですか？

過去のあなたに応援メッセージを送るとしたら、何と言ってあげますか？

Vision board

人生のゴールはありますか？

そのゴールを達成する理由は？

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

3年後のあなたはどこで、何をしていますか？
どんな成功、生活、生き方をしていますか？

ゴールを達成した時のあなたの人生を言葉、イメージ、フレーズで表現するとしたら？

Vision board

目標、ゴール達成した貴方をイメージし、各ビジョンを記入してください。
(写真ok)

人間関係

家族

仕事

健康

お金

you

ロマンス

知識

娯楽

My annual Planner

一年間の目標

focus & step

(4期に分けて、フォーカスすることを決め、流れを定めます)

--

--

--

--

90day goals

この90日で、目標達成したいことを記入してください。

90日間チャレンジTo do listを30日に分けて記入してください。

30days	60days	90days

30days notes

今月のtop 3の目標

目標1

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

目標2

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

目標3

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

first 30days

30日間の目標を達成するための「目的」を明確にしてください。

◇ _____

◇ _____

◇ _____

1、ピンクのボックスに日付をいれる。

2、今月を素晴らしい月にするためのプランを入れてみましょう。

MON	TUES	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						
						
						
						
						

今月の目標達成をするのに
役立つツールとは？

☐☐☐☐☐

今月の読書リスト

☐☐☐☐☐

今月楽しみにしていることは？

今月コンタクトを取りたい人

あなたの時間の有意義な過ごし方のルールを作ってみましょう

今月受講したい講座やセミナー

☐☐☐

week 1

今週の目標

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ルーティン

スケジュール

MON	
TUE	
WED	
THU	
FRI	
SAT	
SUN	

week 2

今週の目標

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト



ルーティン



スケジュール

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

week 3

今週の目標

スケジュール

1

.....

2

.....

3

.....

TO DO リスト



ルーティン



MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

week 4

今週の目標

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ルーティン

スケジュール

MON	
TUE	
WED	
THU	
FRI	
SAT	
SUN	

month2! notes

今月のtop 3の目標

目標1

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

目標2

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

目標3

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

month 2(60days)

2ヶ月目の目標を達成するための「目的」を明確にしてください。

◇ _____

◇ _____

◇ _____

1、ピンクのボックスに日付をいれる。

2、今月を素晴らしい月にするためのプランを入れてみましょう。

MON	TUES	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						
						
						
						
						

今月の目標達成をするのに
役立つツールとは？

☐☐☐☐☐

今月の読書リスト

☐☐☐☐☐

今月楽しみにしていることは？

今月コンタクトを取りたい人

前回の30日を見直して、反省点を良い点、悪い点3つずつ記入してください。

今月受講したい講座やセミナー

☐☐☐

week 5

今週の目標

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ルーティン

スケジュール

MON	
TUE	
WED	
THU	
FRI	
SAT	
SUN	

week 6

今週の目標

スケジュール

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト



ルーティン



MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

week 7

今週のゴール

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

スケジュール

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

TO DO リスト

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ルーティン

week 8

今週のゴール

スケジュール

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ルーティン

MON	
TUE	
WED	
THU	
FRI	
SAT	
SUN	

month3! notes

今月のtop 3目標

目標1

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

目標2

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

目標3

目標達成するための行動

- ◇ _____
- ◇ _____

month3 (90days!)

3ヶ月目の目標を達成するための「目的」を明確にしてください。

◇ _____

◇ _____

◇ _____

1、ピンクのボックスに日付をいれる。

2、今月を素晴らしい月にするためのプランを入れてみましょう。

MON	TUES	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						
						
						
						
						

今月の目標達成をするのに
役立つツールとは？

☐☐☐☐☐

今月の読書リスト

☐☐☐☐☐

今月楽しみにしていることは？

今月コンタクトを取りたい人

90日間の目標達成した後、どんな「あなた」に変身している
と思いますか？

今月受講したい講座やセミナー

☐☐☐

week 9

今週の目標

スケジュール

1

.....

2

.....

3

.....

TO DO リスト



ルーティン



MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

week 10

今週の目標

スケジュール

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト



ルーティン



MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

week 11

今週の目標

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

TO DO リスト

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ルーティン

スケジュール

MON	
TUE	
WED	
THU	
FRI	
SAT	
SUN	

week 12

今週の目標

スケジュール

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

TO DO リスト

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ルーティン