

YOUR GO TO

幸せ思考が身につく！

ゆるハピワークシート

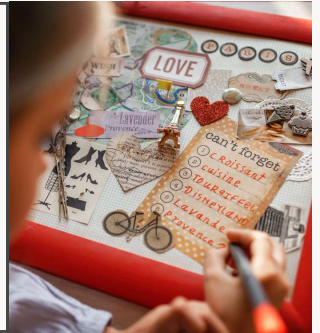
ビジョンカード

理想の自分をより鮮明に思い描くことで、そこに近づくことができる。
理想やゴールが分かれば、そこに向かって進む道がわかるので、行動が伴って
きて、最短で理想を叶えることができる。



ビジョンボード

気分があがる写真（行きたい場所、理想の自分等）など、好きなものだらけの
自分だけのボード。理想の自分や夢を叶えやすくするツール。
毎日見ることで、潜在意識にいられていくことができるので、目に見える場所に
貼っておくのがオススメ。



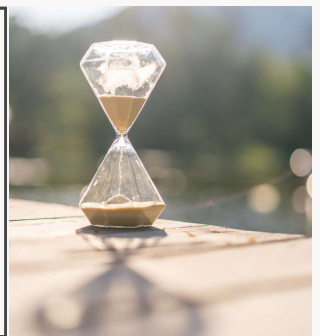
幸せストックシート&感謝の種シート

生活の中で、「幸せ」「ありがとう（ありがたい）と感じたことを書き留める
シート。
小さな幸せや感謝をたくさん見つけることで、人生がより楽しく、ストレスフリー
になっていく。当たり前は当たり前じゃないことが感じられるはず！
その日の中で笑顔になった瞬間はどこか？と夜振り返ってみるとGOOD！



時間が余る時間管理シート

人生管理は時間管理からとも言われていて、忙しいママだからこそ優先的にどこ
に時間を使うかを決め、理想の人生を歩むためのツール。
自分が大切にしたい価値観を見つける。そして、自分の行動の癖や時間の使い方
を把握し、コントロールすることで有効的に時間を使えるようになる。
みな平等に与えられている1日24時間をどう使うかで、未来は変わる！





ビジョンカード



なりたいママ

やりたい子育て

10年後の未来



なりたい自分

楽しい！幸せ！と感ずること

やりたいこと・叶えたいこと

自分の長所

↑に書いたことを叶えるために、今行動していることはなに？

ビジョンボード

ここに写真の説明を書いてね！

ここに好きな写真を貼ってね！





幸せストック シート



HAVE HAPPY!





感謝の種 シート



THANK
YOU!

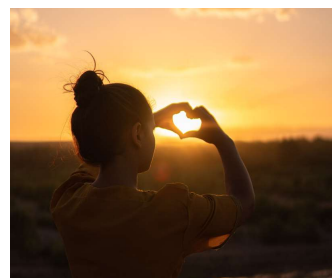


時間が余る

時間管理シート

01、自分の価値観を書き出す

自分が大切にしていること、欠かせないこと、これから大切にしていきたいことを思いつくだけ書き出す。



02、優先順位をつける

自分の価値観の中で優先順位をつけて優先度の高いものからスケジュールにいていく。価値観と合わないものは捨てる勇気をもつ！



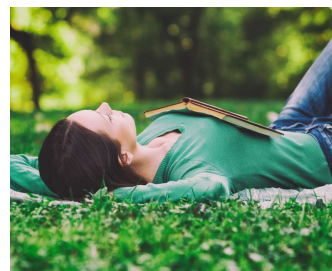
03、自分が1番元気になる 時間や行動を見つける

どの時間が頭がさえているか、成果がだせているか。どの行動が、気持ちよく過ごせる鍵かなど、自分の癖を知り、大事なことを効率よくできる時間に行う。



04、休憩もしっかりとる

疲れる前に休憩をとる。
イライラする前に自分で自分の機嫌をとることも大切。



おまけ： 24時間自分がなにに時間を費やしているか1週間メモをとる。

【価値観にあったことしている時間】と【無駄な時間】で分けて割合をみると現状がわかり、改善できるので、やりたいことに時間をたくさん使えるようになる。



