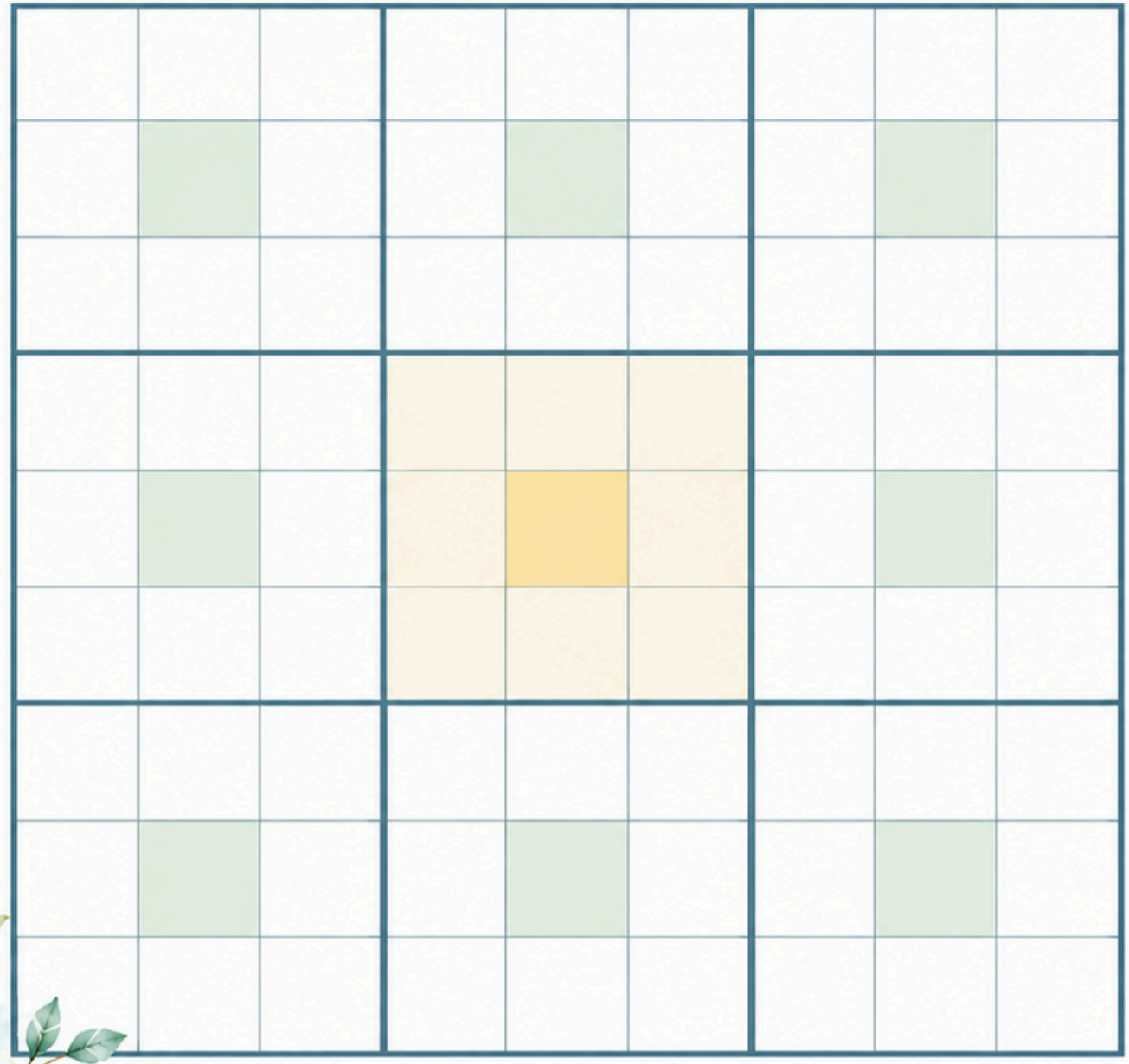
夢を行動に変えるマンダラチャート

ひとつの夢から、今日できることを見つけよう。



書き方のヒント

01 夢を決める

中央に夢や目標を書きます。

02 必要なことを考える

中央の周囲8マスに必要な要素を書き、外側の各ブロックの中央にも同じ要素を書き写します。

03 具体化する

各要素を実現するための行動や工夫を、残りのマスに書き込みます。

全部埋めなくても大丈夫。
まずは一つから。

夢を小さくするのではなく、行動を小さくする。

81マスから、今日の一歩へ。

マンダラチャートで見つけたことを、夢ノートにつなげよう。

01 選ぶ

81マスから、今取り組みたいことを一つ選ぶ。

選んだ項目

02 深める

なぜ大切なのか、何ができるかを考える。

気づいたこと

03 動く

今日できる小さな行動を一つ決める。

今日の一歩

夢ノートに書いてみよう

選んだことを、いつもの夢ノートに書き写してみましょう。

書き方の例

夢：本を出版する

選んだこと：文章力

今日の一歩：15分、原稿を書く

今日の日付：　　年　　月　　日（　　）

今日やってみること：

書く
考えを整理し、夢ノートに書く。

→

やってみる
今日の小さな行動を実践する。

→

振り返る
やってみたことを見直し、次の一歩を選び直す。

必要に応じて、次の一歩を選び直そう。

夢を小さくするのではなく、行動を小さくする。