

超一流の手帳は なぜ空白が多いのか？

中長期・ビジョン設定ワークシート

このワークシートの使い方

この度は拙著をお買い求め頂きまして、誠にありがとうございます。

このワークシートは、超一流が行なっている「人生ビジョンからの逆算」をして頂くためのものです。

私自身、起業前に自分のリソースの棚卸しをしたり、ビジョンを定めてから人生が好転しました。今はお正月の恒例行事としてこのワークを行なっています。また、仕事でもプライベートでも、困ったり悩んだりした時にはこの原点に戻ることを欠かしません。手帳は得たい未来の味方になるツールです。その日1日をただ過ごすのではなく、積極的にマネジメントして頂くことで、必ず未来は変えられると思っています。

このワークシートは3つのパートに分かれます。**Step 1**は自分の願望や気持ちを整理するためのもの。**Step 2**は現状の把握のための棚卸し。**Step 3**は中長期の視点を養うものです。新しい手帳に書き込む前に、このワークをして頂くと、きっとクリアになりますよ。もし書けなくても焦らずに、日をおいてからまたチャレンジしてみてください。今は書けない、という現状に気づくのも大切なことです。比べるのは昨日の自分だけで良いのです。

拙著がみなさんのより良い人生の一助になれば幸いです。

2017年10月吉日

高塚 苑美

Step1：ビジョンの明確化

あなたはどんな人生を歩みたいと思っていますか？
望むライフスタイルや大切なもの、価値観など、あなたの
ビジョンの元となる言葉やイメージを書き出してみましょう。

考え方の軸	内容
物質的なこと	
精神的なこと	
大切な言葉や信条	
大事な思い出	

あなたの在りたい姿

Step 2：あなたの資産・現在地

あなたが現在持っている資産について棚卸しをしてみましょう。
財産となるもの、改善・強化したいと思っているものに
分けて考えてみます。

カテゴリー	財産だと思うこと	強化したいこと
A. 健康面		
B. 経済面		
C. 人間関係		
D. 趣味やプライベート		

カテゴリーについて

- A 心身の健康状態など、健康資産
- B 仕事や収入、金融等の資産に関すること
- C 家族や友人など人間関係に関すること
- D プライベートや趣味に関すること、才能など

Step 3 : 中長期の視点

① Step 1 の在りたい姿から逆算し、中長期の具体的な目標を定めてみましょう。また、弱点の克服よりも、Step 2 で出した、あなたの強みとなる資産をどのように伸ばしたり活用したりするのも織り込んでみてくださいね。

カテゴリー	2020年 () 歳	2023年 () 歳	2028年 () 歳
A. 健康・安定			
B. 仕事・収入			
C. 人間関係			
D. 趣味・プライベート			

② 10年後のあなたはどんな風になっていますか？
どこで、誰とどんな風にどんな暮らしをしているのでしょうか。

③ そのために、この1年、重点的に取り組みたいことは何ですか？

ここまで出来たら、自分の手帳に1年の計画を書き込みましょう。
1年後の自分に出会うことを楽しみにしてくださいね！