

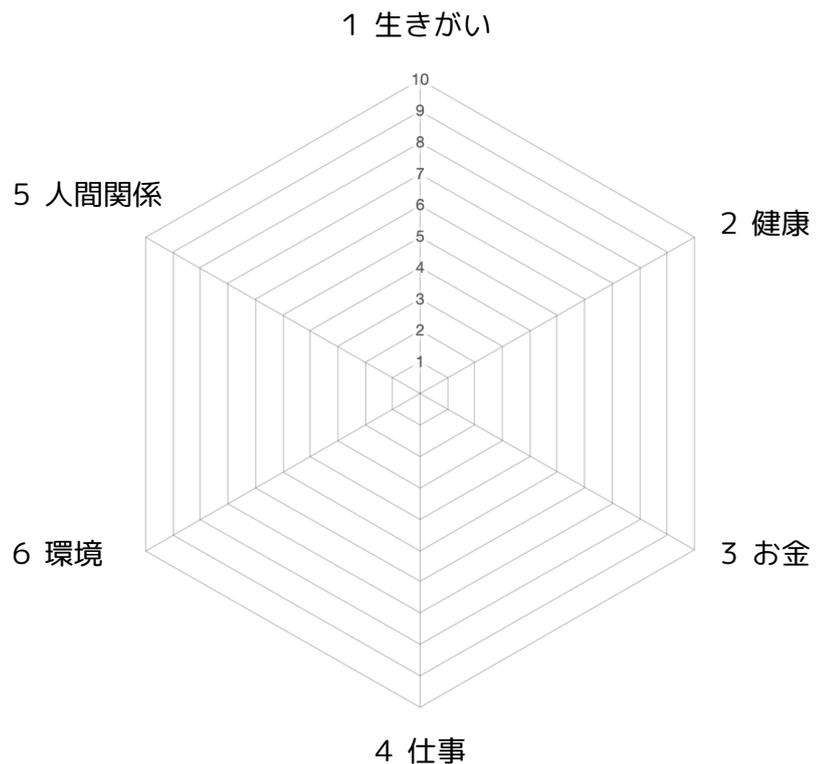
3年後の夢が叶う ☆ 最高の未来計画ワークシート

1、現状の確認

まずは現状を確認してみましょう。

現状の満足度(10点満点)と
状況や課題を書いてみて下さい。

満足度は直感で〇点くらいかなあで
OKです。



項目	点数	現在の状態と課題
1 生きがい	/10	
2 健康	/10	
3 お金	/10	
4 仕事	/10	
5 人間関係	/10	
6 環境	/10	

2、自分にとって『最高の未来』を明確にイメージする

今あるお金、人脈、時間、知識などの制限を一切外して、3年後に自分が最高潮にワクワクしている状態を（視覚・聴覚・体感覚）事細かにイメージしましょう。

最高の未来を達成できた感覚や感情を先取りすることで実際に起こった出来事として脳が錯覚し、行動が起こしやすくなります。感覚や感情を先取りする際は、設定を明確にし、五感を使ってより具体的にイメージすると、さらに定着、実現度が上がります。

ポイントは、イメージの中でタイムマシンに乗って、『ああ、叶ったなあ』と心から思えるワンシーンに行き、あたかもその場にいるかのように、想像することです。

以上のことを踏まえて下のシートに書き込んでみましょう。

最高の未来が叶った日 (3年後の日付)	年 月 日 (曜日)
どのような最高の未来が 叶いましたか？	
その時に何が見えますか？ (見える情景)	
その時に何が聞こえますか？ (人の声・音楽など)	
その時に何を感じますか？ (温度、湿度、空気など)	
その時はどんな気持ちですか？ (感情・眩きなど)	

3、3年後の『最高の未来』から逆算する

最高の未来を叶えるために行う必要があることを逆算して書いていきます。
日付とそれぞれの時期に行うことを書いてみて下さい。

日にち	行う必要があること
最高の未来が叶った日（3年後） 年 月 日	
1年後 年 月 日	
6ヶ月後 年 月 日	
3ヶ月後 年 月 日	
1ヶ月後 年 月 日	

4、すぐにできることを書いてみる

最高の未来を叶えるために1週間以内に行った方が良くことを書いてみましょう。

5、まとめ

「3年後の夢が叶う ☆ 最高の未来計画ワークシート」を書いてみていかがでしたでしょうか？
書いたことを一つでも行動し、実際に変化を感じて頂けたら私も嬉しいです。

繰り返しになりますが、最高の未来を実現するためには、今あるお金、人脈、時間、知識などの制限を一切外して、自分が最高潮にワクワクすることを具体的に（視覚・聴覚・体感覚）事細かにイメージするということが一番重要です。

「人はイメージしたことは実現できる」と言われています。

「夢が叶わない」と言う人は、このイメージとそこまでの道筋が曖昧であるかもしれません。

時間がある時に「こうなったら最高だなあ」というイメージを具体的に頭に思い浮かべる練習をしたり、誰かと話すことで徐々にイメージできるようになりますので、ぜひ試してみてください。

私、鈴木天海は才能レバレッジコーチとして、才能を最大限に引き出し、ライフワークをビジネスにしていくことをサポートしています。

このワークシートの内容をより深掘して、自分の人生の方向性を探してみたいという方に向けて、体験コーチングの機会をご用意しています。

体験コーチングを受けてくださった方からは、1人でワークシートを取り組んだ時は、なかなか具体的なイメージが思い浮かばなかったが、コーチングでリードしてもらうことで、次々と最高の未来のイメージが広がり、ワクワクした感覚とやる気がアップして楽しかったというお声を頂いています。

また、ワークシートを色々書き込めた方も、コーチングによって、最高の未来のイメージや感覚がより鮮明になって、すでに叶ったような感覚になり、セッション後すぐに行動が起こせた、実際に数ヶ月後に夢や目標が叶ったという嬉しい報告を多数聞いています。

ご興味がありましたら、ぜひ[体験コーチング](#)を受けてみてください。
LINE公式アカウント登録者の方には特別価格で提供しています。

→



鈴木天海：自己紹介



個性に合わせた目標設定と突破法を
導き出し、時間とお金の自由を広げる

才能レバレッジ・コーチ

東京都杉並区出身

沖縄県在住

明治学院大学フランス文学部卒

食品専門商社での販促企画、経営コンサルティング会社勤務を経て、世界最大級の経営者ビジネス紹介組織の支部経営に携わり、約500名の経営者のマーケティングスキル向上を支援する。

2017年に東京から沖縄移住した後は3人の子育てをしながら、10年以上学んだ心理学・脳科学・才能発見プログラムであるウェルスダイナミクスを活かしクライアントの目標達成を支援している。

趣味はテニス、自然の中でのアーシング

- 資格
- ・ エグゼクティブコーチング協会認定 プロコーチ
 - ・ 日本適性力学協会 ウェルスダイナミクスコンサルタント
 - ・ 米国NLP協会認定 NLPマスタープラクティショナー
 - ・ 全米NLP協会認定 NLPコーチング・プラクティショナー
 - ・ ABH米国催眠療法協会認定 ヒプノセラピスト・プラクティショナー
 - ・ マザーズコーチング アドバンスコース修了
 - ・ 魔法の質問カードマスター

鈴木天海の[自己紹介10分ストーリー動画](#) (Youtube) もご覧下さい

→

