「にしまりお守り手帳」夢を叶える使い方

「にしまりお守り手帳」はあなたの本当の願いを叶えるための手帳です。夢を叶えるたったひとつの方法は、とにかく自分の想いを書き出すこと。スケジュールや日々のTODOリストを書く普段使いの手帳は別に用意してくださいね。お守り手帳の効果を最大にする書き方、POINTをお伝えします！

point 01

書いて叶える夢リスト

おすすめの使い方は3カ月分の「やりたいこと」リストを各月のテーマを参考に書き出してみること。3カ月たったら振り返りましょう。もちろん、1ヵ月ごとに書き込んでもOKです。



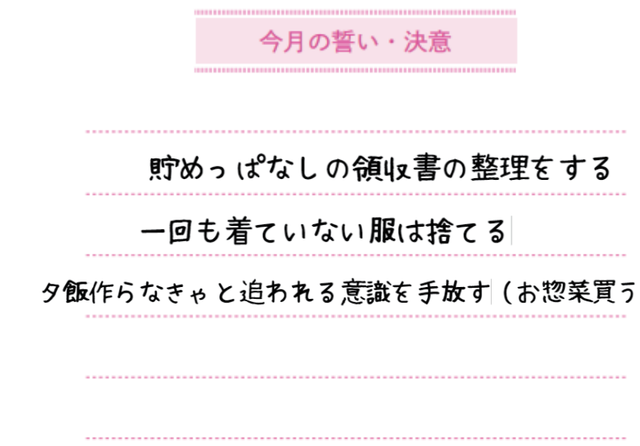




point 02

今月の誓い・決意

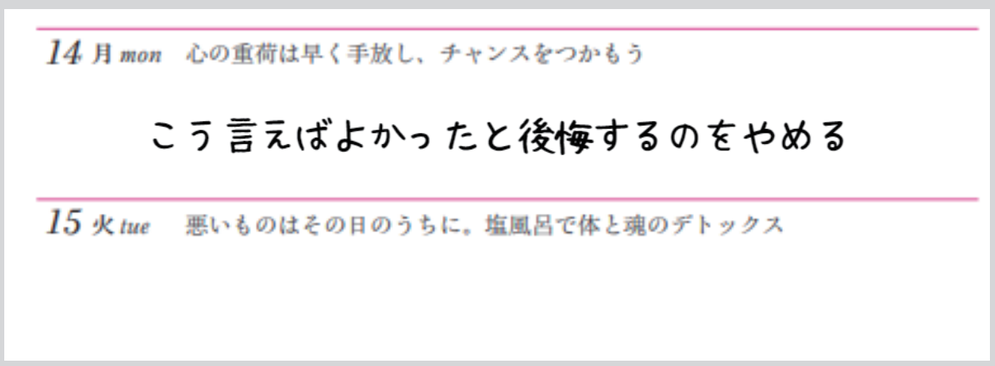
月のテーマを自分に落とし込んで、今月必ずすると決めたことを書き出しましょう。



point 03

weekly messsage

にしまりちゃんからのメッセージを読んで感じたこと、気づきを書いてみましょう。直感で感じた言葉をどんどん書き出してみます。



今週のテーマを参考に、今週したいことを書いてみます。週末には今週書き出した言葉を眺める時間を持ちましょう。自分の言葉を再認識し、落とし込むことでコトダマとなり、現実化の力がアップします！

