



× 美人投資

連載『美人投資流 この夢、どう叶える?』#01 特別企画

# 「やりたいこと」が見つかる 優先順位ワーク

プリントアウトして書き込もう!



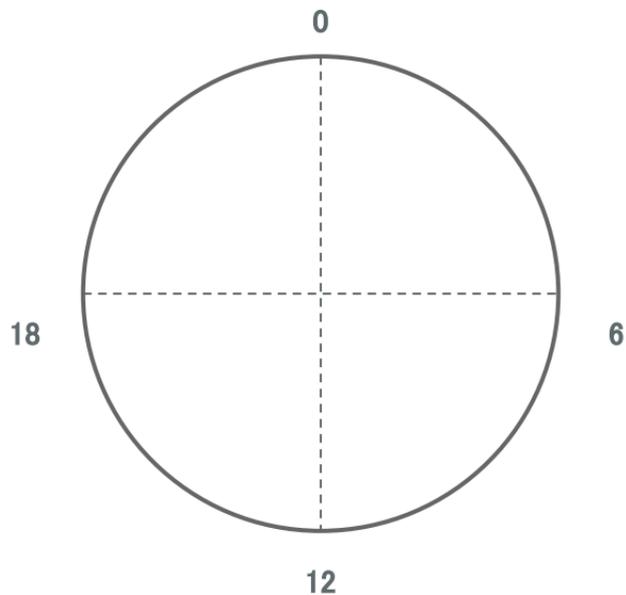
DAILY ANDSのゆるキャラ

あんずちゃん

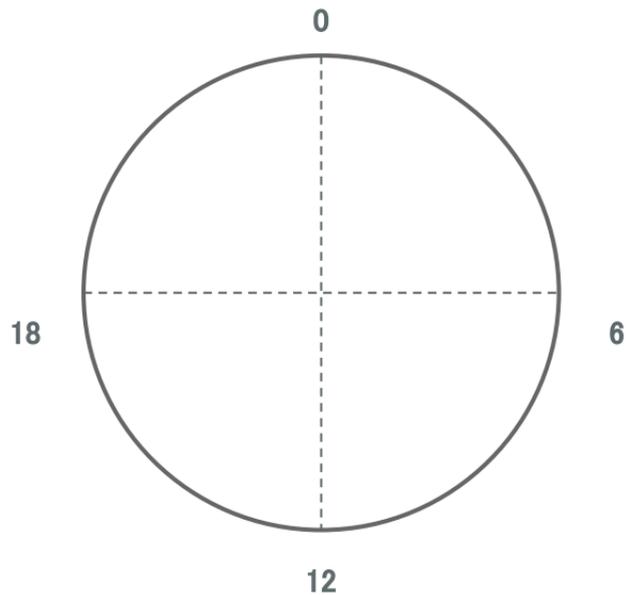
## STEP1:理想の1日をイメージしよう

1日の時間の使い方について、今の状態と理想の状態をアウトプットしてみよう。

今



理想



## STEP2:無意識の優先順位をチェック!

あなたの心が無意識のうちに囚われているものを書き出し、それぞれかっこ書きで「仕事」「家族」「趣味」などにジャンル分けしましょう。

例)・部下のマネジメント(仕事)

▽ 心が囚われているもの(ジャンル)

- |   |   |
|---|---|
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |



### STEP3:理想の私にリバランス

あなたの心が囚われているもののジャンルを左側書き出し、それぞれが占める割合を書き出してみよう。

例)・仕事 60% → 40%

・趣味 5% → 20%

ジャンル	現実の割合 (%)	理想の割合 (%)

## STEP4:1つ捨て、1つプラスする

自分にとって本当に優先順位の高いものにたくさんの時間や心を使うために、1カ月間の「コレやめる宣言」と「コレやる宣言」を1つずつ書き出してみよう。

今月のコレやめる宣言！

今月のコレやる宣言！



おつかれさまでした！1カ月後、うまくいったか振り返ってみてね♪