

ホントの願いシート

無料動画セミナー

2025年 松尾英和

自己成長・学び



大事な人・家族



友人・対人関係



お金



ホントの願い シート



何でも叶えられる
としたら、
何を叶えたいですか？



年 月 日

楽しみ・娯楽



生活環境



健康



仕事・他者への貢献



これまでのウィッシュリストには、こんな課題も これらの課題を解決しました！

- ・なかなか書けない
- ・ひとつの分野に偏ってしまう

※たとえば、仕事ばかり。お金ばかり。

- ・そもそも「叶えられる」と信じられない→アフターメーションの活用
- ・そのうち楽しくなくなる
- ・挫折して、書かなくなる

なぜ「ホントの願いシート」を書くといいの？

書くとよい7つのこと

- 1、忘れちゃう→思い出したり、そのことについて考える
- 2、アンテナを立てる
- 3、叶えたいことに、思考を集中させることができる
- 4、アイディアが湧きやすくなる
- 5、アイディアを行動に移しやすくなる
- 6、行動することで自己効力感が上がる
- 7、叶う。書いたことが現実になる！

書く前にやってほしい
3つのこと

制約を脇に置く

書く前にやってほしい①

制約を脇に置く

書く前にやってほしい①

1、時間

「もし、時間があったら～」を前提に

2、お金

「もし、お金があったら～」を前提に

3、能力や経験、自信

「もし、能力（経験、自信）があったら～」を前提に

プライミング 効果を使う

書く前にやってほしい②



自己成長・学び



大事な人・家族



友人・対人関係



お金



ホントの願い シート



何でも叶えられる
としたら、
何を叶えたいですか？



年 月 日

楽しみ・娯楽



生活環境



健康



仕事・他者への貢献











いい気分になって

書こう！

書く前にやってほしい③

いい気分になって、書こう！

書く前にやってほしい③→五感の刺激を変えてみる

●たとえば、こんなことをやってみましょう

- ・好きな場所で
- ・宝地図、ビジョンボード、スマホの待ち受け、好きな動画、画像
- ・自分の気持ちが上がる、よい気分になる音楽を聞きながら
- ・アロマやお香をたきながら
- ・着心地が気に入った衣服
- ・お気に入りの飲み物を飲みながら

早速

書いてみよう！

質より量、ひらめいたら書く

最後までご清聴
ありがとう
ございました！

また、あなたと会えますように