



誰でもカンタン



ミニ宝地図の作り方

『カンタンに夢が叶う宝地図の作り方』をごご覧くださりありがとうございます。

宝地図は思い立ったらすぐ作るのが何より効果的。

宝地図がある人生とない人生を比べたら「幸せ度」「夢実現度」が大きく違いますよ！

望月俊孝

●用意するもの

- ・あなたの写真（夢を実現して喜んでいる姿を想像させる写真が良いでしょう）
- ・あなたの夢を具体的に表している写真、雑誌やカタログの切り抜き
- ・ポストイット（付箋）
- ・カラフルなペン
- ・のり（張り替えができるものが便利です）



宝地図作成の 8 ステップ

STEP 1

あなたのキャッチフレーズと名前を書き込みましょう

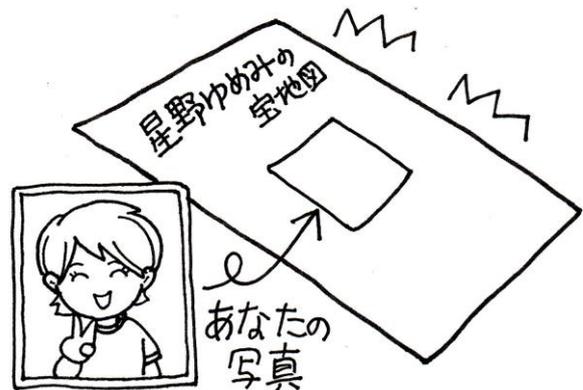
まずは、「〇〇の宝地図」の〇〇部分に、あなたの夢がかなったときのキャッチフレーズを書きましょう！
例) 〇〇の達人, 社内一〇〇, 日本一〇〇, カリスマ〇〇, 伝説の〇〇など



STEP 2

あなたの笑顔の写真を貼りましょう。

あなたの笑顔の写真を中央に貼りましょう。夢を実現して、喜んでいる姿を想像させる写真を選びましょう。



ヴォルテックス有限会社 〒180-0005 東京都武蔵野市御殿山 1-6-8B1 Tel・0422(40)6270/Fax・0422(40)6260

『宝地図セミナー』など開催中！ 詳しくは宝地図HPから⇒ <http://www.takaramap.com>

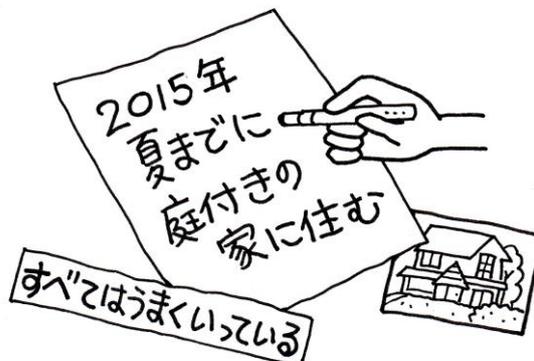
STEP 3 夢や幸せをイメージできるカードを選んで貼りましょう

あなたがやりたいことや、手に入れたいもの、夢や目標の写真を貼りましょう！見るだけで幸せになるものならなんでもかまいませんよ！



STEP 4 夢の期限や条件を、具体的に書き込みましょう

さらに夢を具体化させるのに、細かい条件や期限などを書きましょう！他に感謝の言葉や元気が出る言葉や格言などを入れてもいいですね。



STEP 5 夢実現や幸せがまわりにどんな影響を与えますか？

宝地図に書いた夢が叶ったらあなたの周りの方々にどんな良いことが起こるかを書き出してみましょう！



STEP 6 あなたのハートの声を聞いてみましょう

夢が叶った未来の自分をイメージしてみましょう！未来の感情を先取りして、本当に自分や周りの人たちが幸せになるのかを考えてみましょう！



STEP 7 目につく場所に宝地図を飾り、毎日何回も見ましょう

宝地図が完成したら、あなたのよく目につく場所に飾ります。トイレや冷蔵庫、携帯待受けやデスクトップなどに目にする回数が増えればより効果的です。



STEP 8 あなたの夢の一步を踏み出しましょう

宝地図が完成したら、「夢に向かって今日できることはなにか？」考え、行動しましょう。あなたの夢を実現するためにできることをまず始めてみましょう！

