

書くだけで願いが叶う

# 魔法のノート



日付

お名前

やりたいことを思いつくまま書きましょう

やりたくないことを思いつくまま書きましょう。

自分がどうなったら最高か書きましょう。

自分が最高の自分になったと仮定して、理想の姿になった今日の日記を書きましょう。

書くだけで願いが叶う

# 魔法のノート



日付

お名前

嬉しかったことや幸せを感じたことを書きましょう

悲しかったことや寂しかったこと、嫌だったことを書きましょう

自分にとって再発見だった感情があれば記録しましょう。

感謝したいことがあれば、思いつくまま書きましょう。

# 魔法のノートの書き方

この魔法のノートは繰り返し何度も書きます。思いついた時、願いが叶った時、願い事はどんどん進化するからです。

このノートは誰かに見せるわけではないので、欲望のまま書きましょう。

欲望の中身はしょーもないものでいいです、

1ページ目の書き方の例は第五章に詳しく載っています。参考にしてください。

理想の姿をアウトプットし、ノートに書くことで叶うスピードが早まります。

騙されたと思ってやってみてください。

2ページ目は自分の感覚を見つめ直すワークで

す。何が好きで幸せで何が嫌なのかを知り、自分を深掘りするのに役立ちます。

書けるタイミングで書いてみましょう。

