

夢に近づく第一歩は 「自分と会話する」こと

紙とペンで始める、
すごいジャーナリングの実践ガイド

才能も意志力もいらない。「書く瞑想」で人生の歯車を回す方法。



「将来、こんな風になりたい」

夢や目標はある。
現状を変えたいという焦りもある。



現実には、スマホを見て1日が終わる

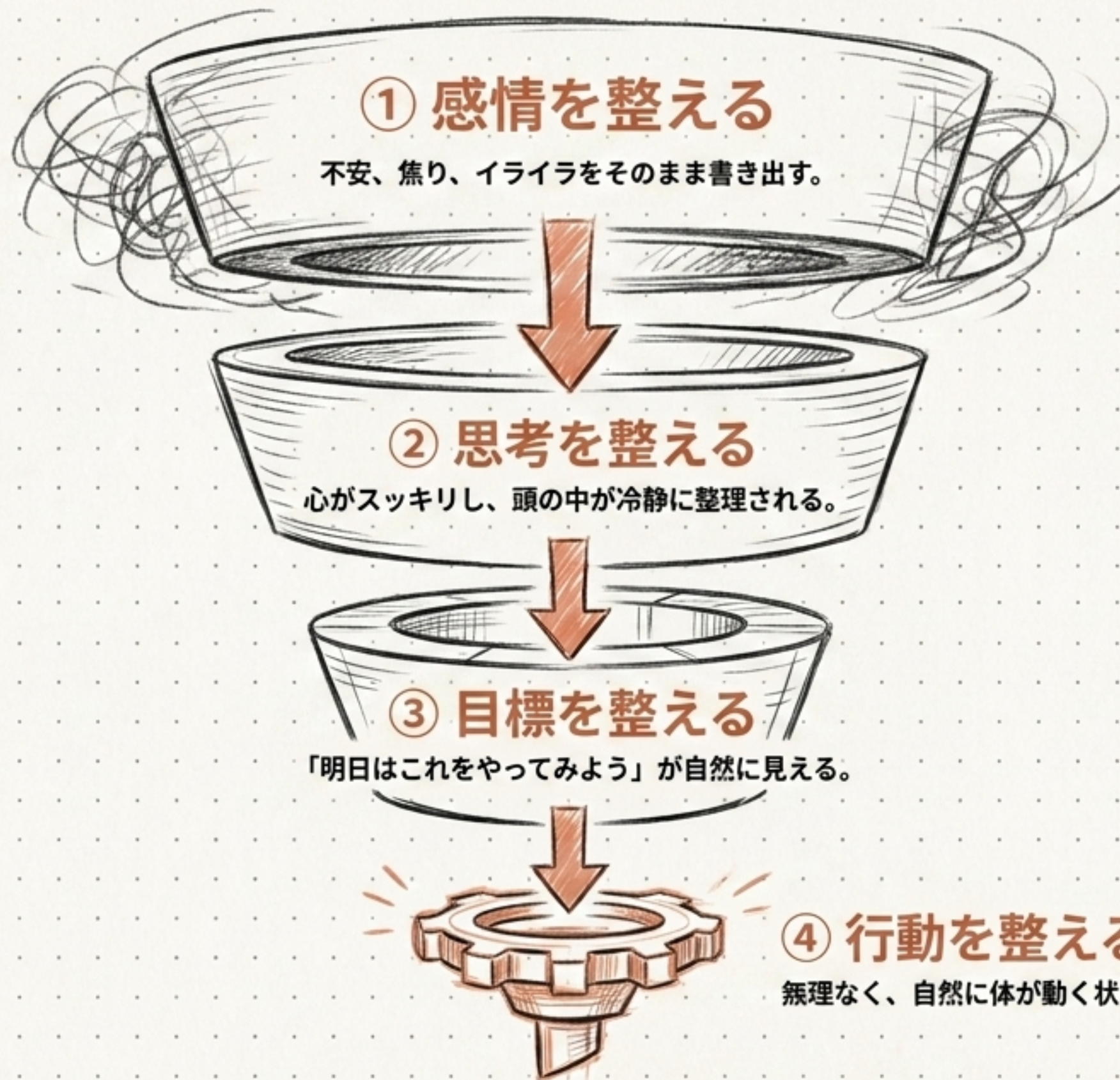
今日何をすべきかわからず、
無為な時間を過ごしては自分を責める日々。
モヤモヤだけが蓄積していく。

~~「行動できないのは、自分の意志が
弱くて、怠け者だからだ」~~

違う。行動できないのは
「順番」が間違っているから。

「いきなり動こうとするから、
つまずくんだよ。」





感情や思考がモヤモヤしたまま、いきなり「④行動」を起こそうとするから動けない。

解決策：「ジャーナリング」

“ 頭に浮かんだ思考や感情を、
そのまま紙に書き出す心理的な手法。 ”

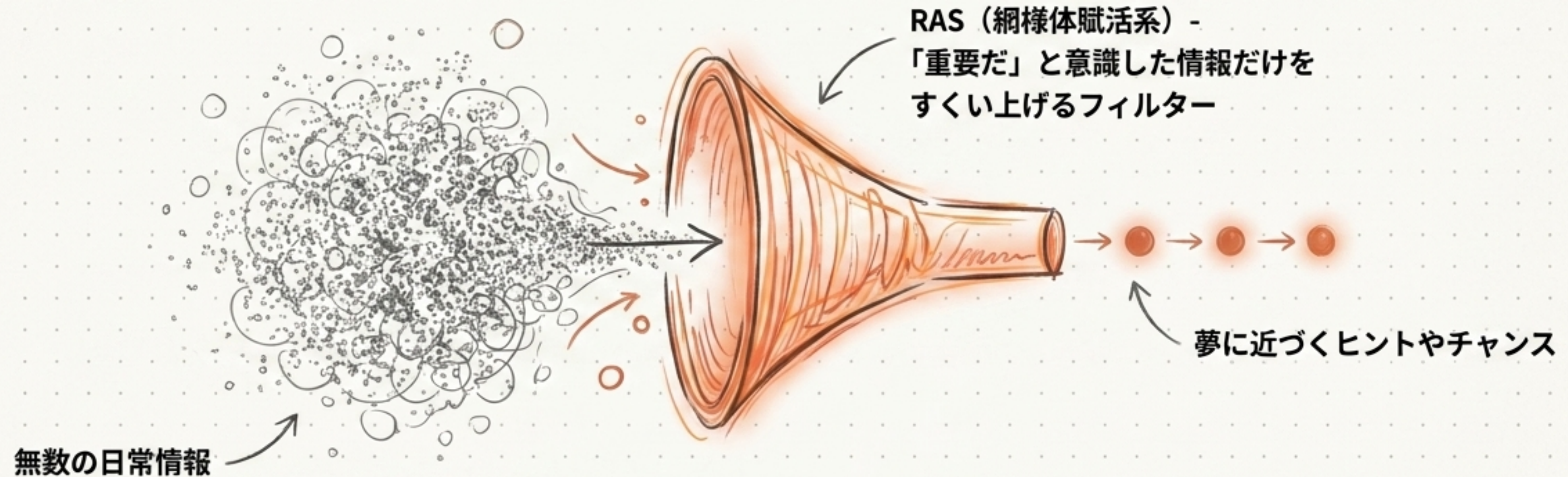
- ✓ 別名「書く瞑想」。
- ✓ 才能や特別な環境は不要。
- ✓ 必要なのは「紙とペン」だけ。

「自分自身と会話を
するための、一番身
近なツールだよ。」



なぜ夢を忘れるのか？ 脳のフィルター「RAS」の仕組み

どんなに強い決意も、人は数日で忘れる生き物。

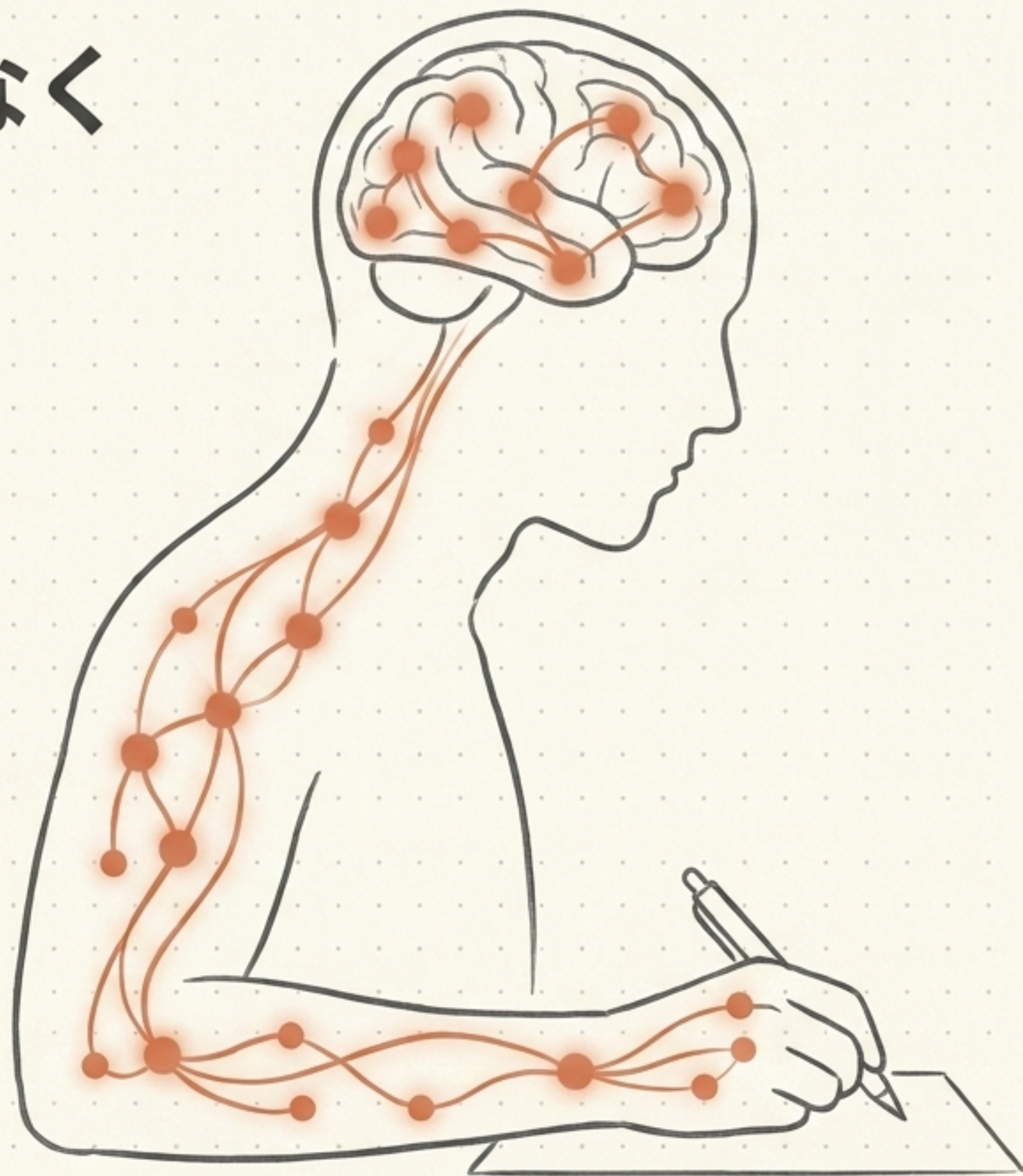


毎日紙に書くことで、RASに「これは重要な情報だ」と刷り込む。
すると脳が無意識にチャンスを見つけ出す。

なぜ「スマホのメモ」ではなく 「手書き」なのか？

手で文字を書く行為は、
脳の様々な領域を同時に刺激する。

ただ頭で考えているだけでは、
決して気づけなかった「隠れたアイデア」
を引き出しやすくする。



× 「正しいこと」 「きれいな言葉」 を書く

○ 「正直な本音」 を許す

うまくいっている人とは、成績
が良い人でもお金持ちでもなく、
「自分の本音を知り、その声に
沿って行動している人」。

「ノートに
きれいごとはいらないよ。」



	【一般的な日記】	【すごいジャーナリング】
目的	自分と戦う場所、 <u>奮い立たせる場所</u>	<u>本音を吐き出して「休める場所」</u>
焦点	正しさ、体裁、 <u>きれいな言葉</u>	<u>泥臭さ、正直な感情、自分の欲</u>
書き方の例	<u>「今日も一日頑張ろう！」</u>	<u>「今日は何も書きたくない (部活で疲れている)」</u>

ネガティブな本音は、成長のサイン

「退屈だ」 「飽きた」



脳が「次のステップに行きたい」と成長したがつている証拠。

「お金が欲しい」



欲を隠さず「安心したいから。安心できたら〇〇に挑戦したい」と理由を深掘りするチャンス。

「変わりたい」



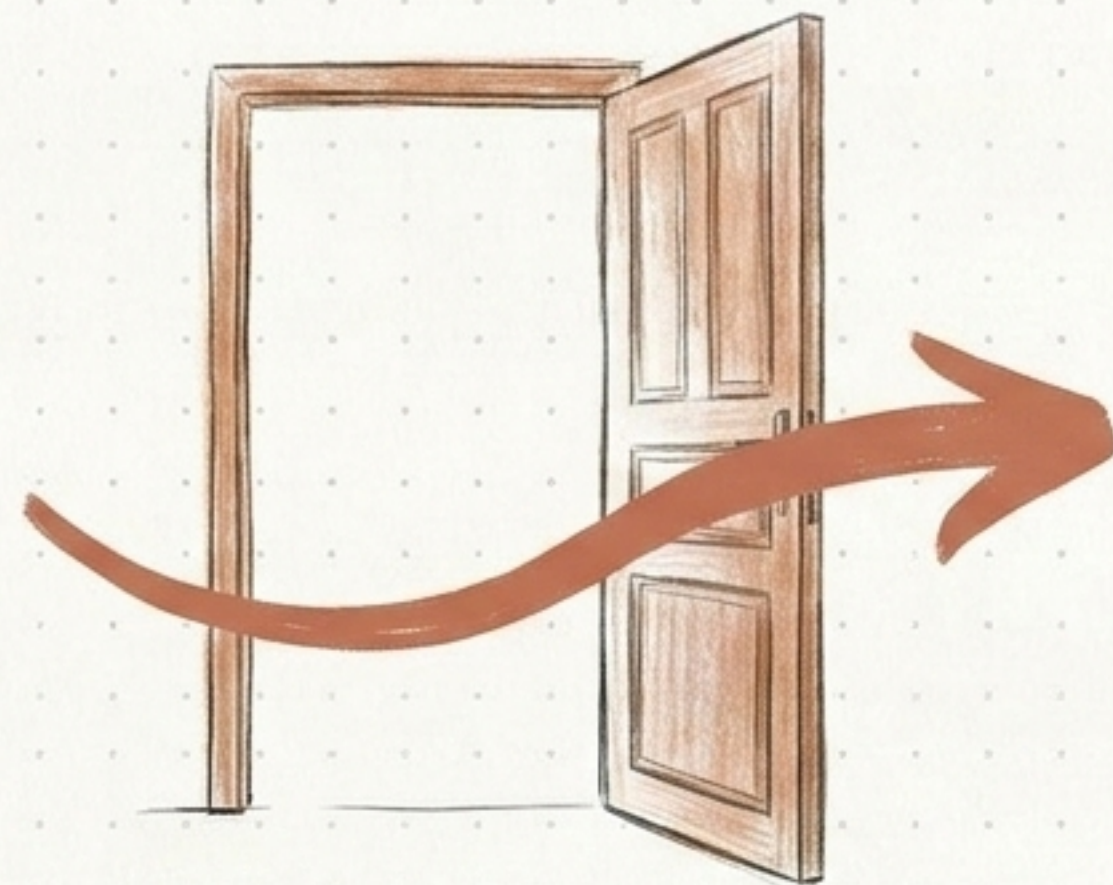
何度も書き出すことで、変化への意識を脳の根底に根付かせる。

質問を変えれば、出てくる答え（行動）が変わる



「自分の大きな夢は何だろう？」

答えが出ない。
行動への許可が降りない。



「これなら楽にできそうなことは何？」

「英単語を1日3つだけ覚えるなら、
楽勝でできそう」→ 行動の第一歩に！

自分を否定しないための「本音」への気づき

「意欲はあるのに、なぜ動けないの？」



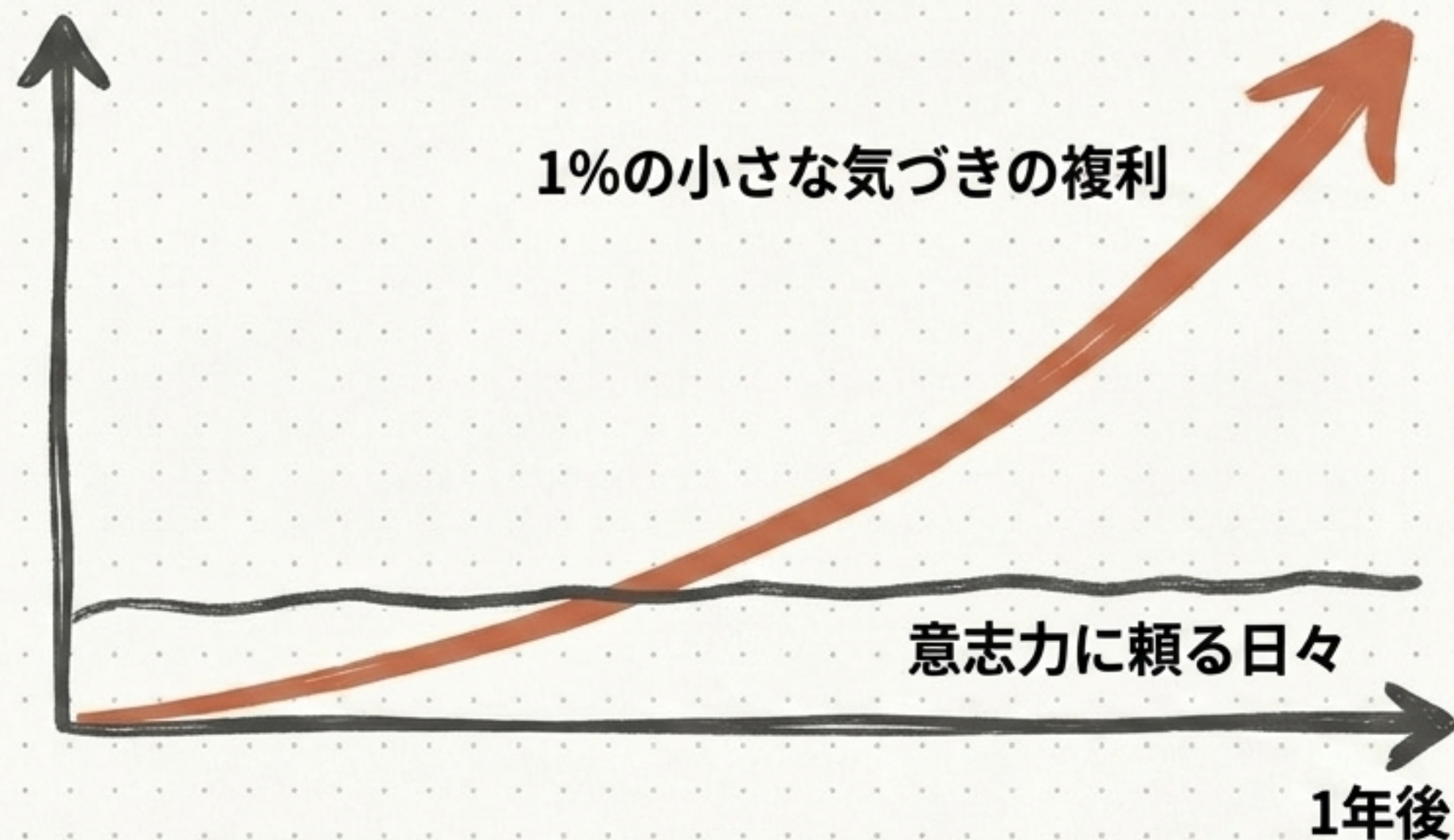
「早く寝るはずが、スマホを見てしまった。
自分は意志が弱い…」



意志が弱いのではない。本音では「今はスマホ
を見ることの方を優先したい」と思ってだけ。

行動の裏にある本音に気づけると、自分をむやみに否定することが減る。

自己との対話が生み出す「複利」の力



ジャーナリングは、始めて1週間で魔法のように人生が激変するものではない。
しかし、毎日少しずつ本音を知る習慣は、1年後、驚くほど大きな差になって表れる。

今日から始める、静かで力強いスタート



用意するのは、ノート（少し大きめのスケッチブック推奨）とペンだけ。



スマホは別の部屋に置く（ノイズを完全に遮断する）。



リラックスできる場所で、ただ頭に浮かんだことを書き出す。

君の夢を叶える一番の味方は、
他の誰でもない、君自身だ。

自分の心の声に耳を傾けられる人は、
自分の人生を大切にし、周りの人にも優しくなれる。

さらに深い書き方（コンパスノートの作り方、感情と波動の関係など）を知りたい方は、
ぜひ菊池大樹氏の著書『すごいジャーナリング』を手にとってみてください。



「今日から、自分との
会話を楽しんでね！」