

## 8 1マスに書くときのコツ

正方形の3×3の9マスをさらに3×3の9ヶ並べて8 1マスにします。8 1マスのまん中に自分の夢や目標を書いて、自分はどうすれば夢が実現するのか、目標を達成するにはどうすればいいのかを考えて、頭に浮かんだことを、言葉にして、1マス1フレーズの文字にして8 1マスに書き出します。

9マスは、空いている正方形のマスを埋めたくなる頭の機能と、9マスくらいならなんとか考えて書けそうだという、誰もが持っている頭のエンジンを使っています。さらに、8 1マスを使うと、より深く考えることができます。そして、頭の中が整理されて、自分は何をすればいいのか、次に進むべき一歩が明らかになります。

書き上げた8 1マスを見て、まん中のマスに書いた夢の実現に向け行動をはじめます。実現するのは、なかなか一筋縄では行かないでしょう。上手く行かないとき、不安に襲われとき、心が折れそうなときがあります。そんなとき、この8 1マスを見てほしいのです。8 1マスに夢を書いたときの自分を思い出し、本当の、本来の自分の能力を取り戻して、また夢に向かって再び行動をはじめてほしいです。マスに書いたことを一つ一つ積み重ねれば、必ず夢は叶います。

### 1. 自分のことを書きます

最初にまん中の9マスを書きます。

### 2. 頭の中を言語化してください

頭の中にあることを言葉にして文字にします。

### 3. 1マスに1フレーズで書きます

文法無視の短いフレーズを考えて書きます。

日本語との格闘を楽しみながら考えます。

マスに書く順番は自由です。どこからでもOKです。

8 1マスの中に、同じフレーズがあってもOKです。

字がきたなくてOKです。(自分で後で読める範囲で)

### 4. 達成できそうな目標にします

絶対に達成できないコトは目標にしません。

### 5. 他人のマネOKです

他人の目標を見て、いいな~と思ったらマネしてください。

### 6. 日付を入れてください

"いつまでに"を決めると目標に向かって動き出します。

### 7. 書いて眺めてください

書いたらペンを置いて、8 1マス全体を見てください。

空いている所を埋めたくなる頭の機能が働きます。

### 8. 自分を信じてヒラメキを待ちます

8 1マスを使って考えると、自分が本来持っている能力を使うことができます。

新しいアイデア、気づき、発見、ヒラメキをキャッチしたら、言葉にして文字にして書いてください。

紙に書くことは夢を叶える、目標を達成する第一歩です。

さあ、行動をはじめてください。一歩ずつ行けば夢より遠くなることはありません。



- 自分の期待を書く。
- 達成するのが難しくても手の届く範囲にある目標を設定する。
- 達成できる見込みのない理想的な目標は目標にしない。
- ほんの少しの努力で成し遂げられる目標は、ほとんど価値がないし長続きしない。
- 他人の期待ではなく自分の期待にこたえることが目標である。
- お金よりも自分の気持ちを大切にする
- 人は自分の能力を超えて物事を達成することはできない。
- あなたは自分を変えることができる。
- あなたは素晴らしい資質を持っている。
- 自分の力でどうにもならないことは行動計画に設定しない。
- ほとんどの人は、自分の欲しいものを手に入れるには何をすべきかを知っている。
- 困難だけれど可能なレベルに夢を設定し、その実現に向けて努力を惜しまないことが大切。
- あなたは人と同じようにすぐれている。

- 自分がなれるベストの状態になるために最大限の努力をする。
- 将来的によりよい仕事をするには、「今」とり組まなければならない。
- 過去にこだわると、これから何かすることができなくなる。
- 情熱がなければ、能力を存分に発揮できない。
- 近道を行かない。近道はない。
- 家族を最優先する。
- 自分が正しいと思うことを続けることが大切。
- ささいなことを完全にすることによって、はじめて大きなことが達成できる。
- 富士山は西からでも東からでも登れる。西の道が悪ければ東から登ればよい。東がけわしければ西から登ればよい。道はいくつもある。松下幸之助さんは、著書『道をひらく』