

稼ぐ女性の手帳術セミナーまとめ

はじめに・・・

ドイツの心理学者エビングハウス博士は言います。

人の記憶は、1日たてば4分の1のことしか覚えていない
しかし、何度も「反復」することで忘れずに記憶にとどめておくことができる。

つまり、記憶に頼るということは、脳の中で何度も「繰り返し思い出す」といった作業をせざるを得ないわけで、

そうすると頭の中ではいつも「何かしらを思い出している」状態になり脳はリラックスできていません。

そして、どんなに頑張っても鍛えられる「記憶力」にも限界があります。

ですが、「記録する力」は
めんどくさがらないでメモをとる習慣を作ることで
いくらでも高めることができるし、

「記録」したことは「記憶」と違い、いつまでも鮮明に残ります。

人間誰もが欲しいものは、「時間」「お金」「健康」「人間関係」の**自由**です。

このレポートを読んだあなたが、
今よりもっと、もっと手帳を使いこなして

さらに幸せな人生を自由に創造していることを願ってお届けします！

以下の質問に答えてみましょう！

=====

【質問】

1. あなたは手帳に普段なにを書いていますか？

2. 他になにを書いたらあなたの人生が上手くいくようになると思いますか？

3. それは、何でそう思うのですか？

4. 何でそう思うのか分かっているのに、なぜ、実現できないの？

=====

大多数の人が手帳に書いていること

- 場所 / 時間 / 相手の名前
- 予約管理
- 出会った人の名前、達成記録など
- 必要な情報、キーワードなど

記入した情報は、
生きていますか？

社長の手帳は、
情報が生きています。
(備忘録になっている)

その他には、

- 好きな言葉やモチベーションが上がる言葉
- ネタ帳

さて、あなたの手帳には何が書いてありましたか？

質問の1番に書いたことを見ながら、
あなたが手帳に記入した情報が生きているか確認してみましょう。

情報が生きている =

- ・ スケジュール管理ができていますか？
- ・ いつでも何処でも見返すことができていますか？
- ・ 書くだけになっていないか？

上手くいかない人の特徴

※ システム手帳はおススメしません！

NG① 書いて満足



物忘れが激しい
後から見返さない
見直さない



② ⇒ ① に行くこともある

NG② 情報過多



見たくない
整理できていない

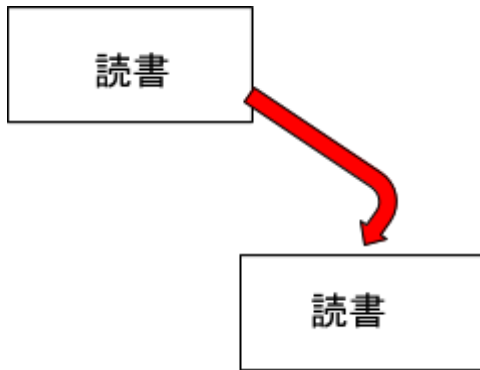
書くだけで終わっていませんか？

書き込み過ぎて何が何だかわからなくなっていないですか？

見返さない手帳はいらない！！
書くことを決めましょう！！

例)

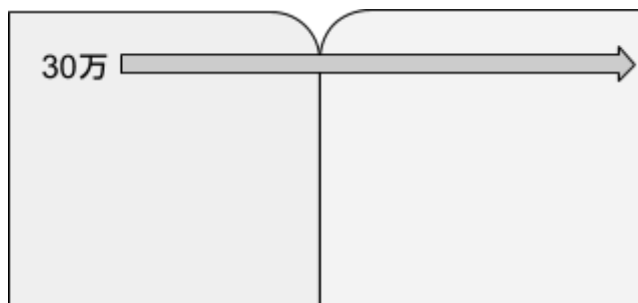
- ・ 記号化やマイルールを作って管理する
- ・ off の日には off しか書かない
- ・ 予定前や移動時間、スキマ時間も入れる



例えば、この日に「読書」する日としたけど出来なかったなら、この日に変更とすることが分かるような記号を入れたりする、といった

自分ルールを決めておく

※ 縦型バーチャル手帳は、ある程度決めた人が使うといいです。



← 例えば、数字や目標を書いた場合

下にはブランディングを書いていく

めんどくさいと感じる人は、小さな文字でコチョコチョと書くのが苦手です。

書くことが苦手な人は、人にどんどん話していくことをしましょう。

言い続けていれば、あなたが動いていないとき、立ち止まってしまったとき「いつやるの？」と、突っ込んでくれる人がきっと出てきます。

横型⇒一番稼げない

女性は『横型』の手帳では稼ぐことができません。なぜなら・・・

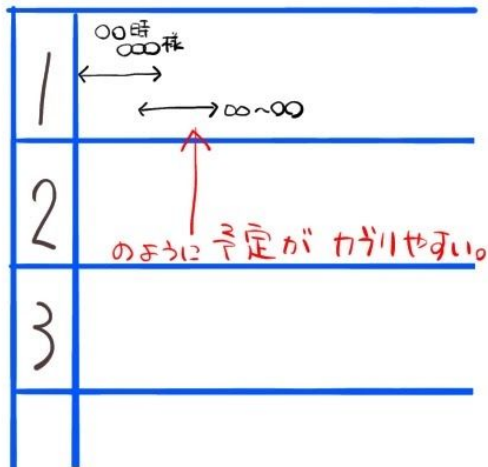
女性の目は、湾曲して横に見る事で流してしまうからです。

男性の目は、一点通しなので縦に見ています。

そのため、横から来るものに気づくことができます。

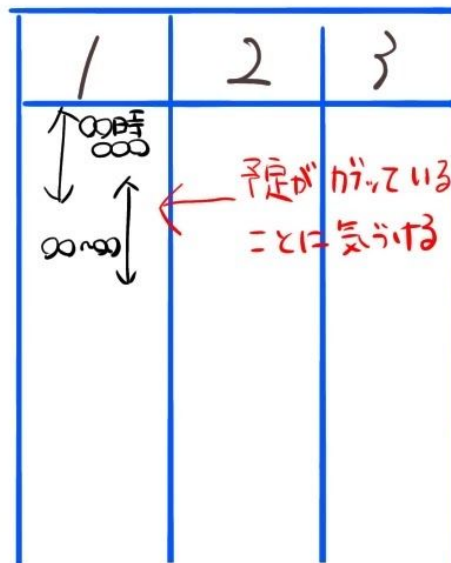


横



一点を通して見ている男性には向いている
横から来るものに気づけるため、予定の重なりを見過ごさない。

縦



横に流して見る女性は、縦型を使うことで
予定の把握がスムーズにできる

縦型では、横に流して見ている女性は、予定の重なりを見逃してしまう。

手帳の初めに好きな言葉を大きく書く

※目標設定が行動に繋がる言葉を書きましょう。
なぜなら、心はすぐ成長するけど、心はすぐ落ちるから。

やる目的⇒モチベーションが上がる目標設定
↳どんどん小さくして細分化していきましょう！

⇒目標が近づくことが見えてくる⇒わくわくする

この構図を意識するといい。

◆覚えておこう◆

目標設定ができないとき、やらないとき
それは、出来なかったときに自分を責めたくない
ま、いっかー にしたいときです。いつまで目を背けますか？

稼ぐ女性が手帳に書いていること

では、幸せに稼いでいる人の手帳の書き方を見て見ましょう。

- ① お休みの日（真っ先に書く）
- ② 喜びスケジュール（ゆずれない大好きなこと）
友人・一人おでかけなど
- ③ お気に入りの〇〇へ必ず行く日など

これを入れた後に仕事をいれていく

嫌いな人は絶対入れない！

まずここを入れないと、人の予定でスケジュールを埋めてしまう
➡ 手帳が嫌いになる、見なくなる。

①お休みの日を作ったなら、徹底的なオフにする。
どうしても①に予定を入れなくてはならなくなった場合は他に必ず入れる。

ズラしたら他に入れる /// その月のうちに **基本はズラさない！！**

②も同じ。

③は、その人の数だけあります。

例) 孫と遊ぶ日・ショッピング・冒険する日・家族で過ごす日・映画の日など

自分を満たすことをないがしろいしないで、まずこれを入れること！

自分が満たされる予定が詰まっていることで、どんどん自分が面白くなって目標達成も楽にできるようになります。

自分を満たすスケジュールを書いていくうちに、どれくらい休みが必要かどれくらいの頻度で〇〇するか、など、自分が調子よくいく塩梅が分かってきます。**家族から見たら、「わたし」も大切な家族なんだ、ということを忘れないで！**

①～③を入れていないと苦しくなります。
なぜなら、**自分自身をケアする時間**もなくなってしまから。

①～③の中には、「大事な人を大事にする」というメッセージが隠れているのでこれらが自然とわかるようになることで、自分の優先順位が分かってきます。

自分の優先順位がわかっていれば断り方も分かります。
ですが、自分の見解が分かっていなければ、聞かれたときに相手に対しても失礼なので、自分の基準を知ることは相手への配慮にも繋がります。

また、①～③がしっかりしていると、自然とキラキラ楽しそうに見られるようになります。そして、あなたの魅力になり人から聞かれるようになります。

なので、好きを具体化していくことを意識していきましょう！

○ どれだけ具体化できてますか？

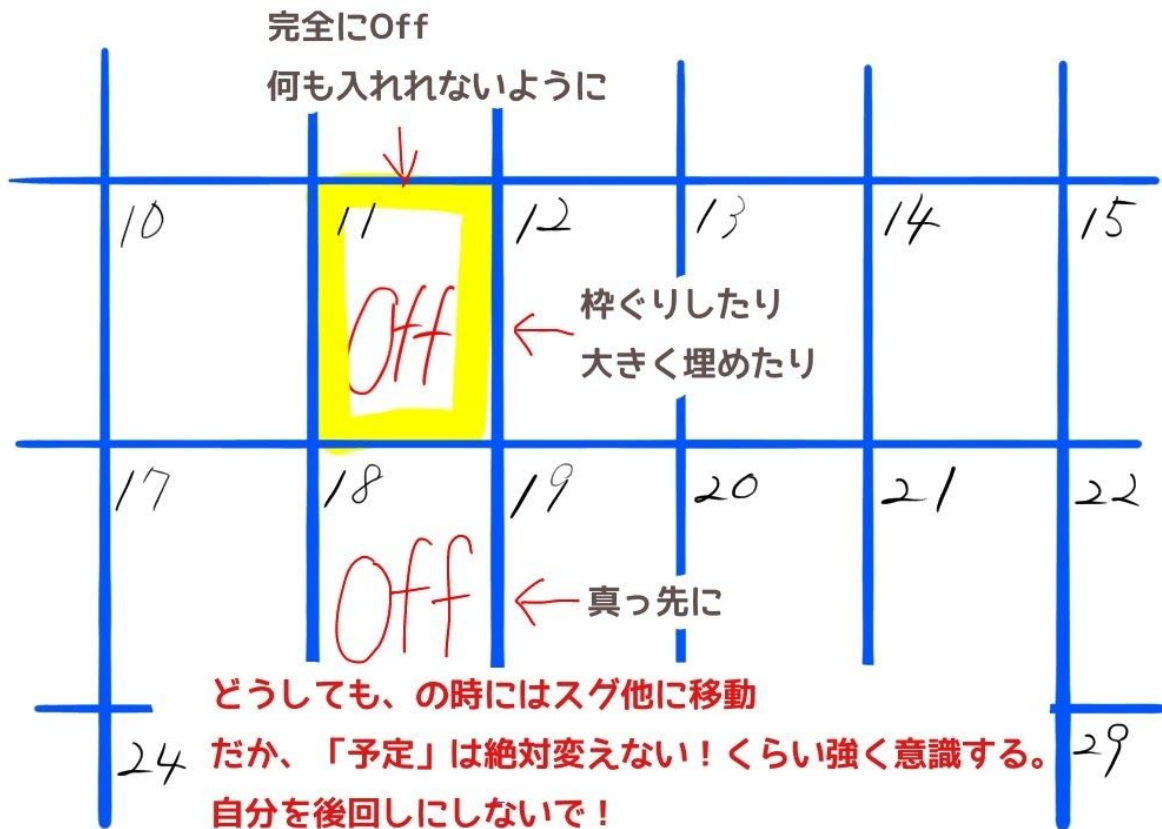
①～③がしっかり出来ていれば、自分のポリシーが決まり仕事の計画も立てやすくなります。

○ 既存のスケジュール以上の自分のスケジュールをキッチリと入れていきましょう。

○ 人と時間繰りと自分の意志は、詰まっていますか？

スケジュールリングで意識することは、

自分を後回しにしたスケジュールを組まないこと！です。



最後に・・・

『陰徳陽報』という言葉があります。

これは、人に知られず行う善行でも、必ず誰の目にも明らかなよい報いがあるという四字熟語です。

自分のための予定や、書きとめておきたいことや、殴り書きなど、「書く」ことは基本、人の目に触れさせるものではありません。

書くことで叶うこと、自分の本質や本音に気づくことも多く、様々なことが整理されます。ぜひ、書くことを習慣に!

いつも持ち歩く手帳に何でも書いて、あなただけの宝の手帳にしてください!