



HOW TO CREATE A POWERFUL

VISION BOARD

願望が実現する
ビジョンボードの作り方

Unleash your Potential

WELCOME

Hi Ladies!

I am happy to be part of your beautiful journey!

あなたがビジョンボードに興味を持ち行動を起こしたということは、自らの力で、人生を豊かにクリエイトする第一歩です。Congratulation!



ビジュアルが脳にもたらす絶大な効果を知っていますか？

ビジョンボードはビジュアルで潜在意識に『夢の種』を植え付け、育てていくツールです。生活の一部にうまく取り入れていくと、夢や目標に近づいていき、願望が実現し始めます。それはなぜか？目の前の現実、あなたの潜在・顕在意識が、全て引き寄せているからです。これまで、あなたの成長や成功を止めていたものは、無意識に制限をかけていた、あなたの意識 (Belief) だった事も実感できるでしょう。

ビジョンボードの作り方は自由ですが、

手探りで見よう見真似で作るより、ポイントをおさえておくと、はるかに効果的なものを作れるので、ぜひ本紙をお役立てください。

また、ビジョンボードは作ることが目的ではありません。

ツールとして日々活用しないと、意味がありません。効果も得られません。

習慣化に役立つチェックリストも、必ずご活用くださいね。

最後に、ビジョンボードを作るときの最も重要なポイントです。

それは、

「子供の頃のピュアな気持ちを取り戻し、心と対話しながら楽しむこと。」
ワクワク、胸の高鳴り、心地よさ、しっくり感などの、ポジティブな作用が頭ではなく、あなたの心に起きていますか。ここをじっくり感じながら楽しんで取り掛かってください。あなたの心が羅針盤です。

途中、「それは無理」と頭の中で囁き聞こえるかもしれません。そんな声が聞こえたら、Good for you!! ゾクゾクするほど、魅力的で大きな目標である証拠です。

さあ、『夢の種』を探しにいきましょう。

Keiko

私はアロマを炊き、
好きな音楽をかけながら
ビジョンボードを作ります。
オススメ音楽は
Lily Meolaの"Daydream"



ABOUT ME

KEIKO SATO

佐藤 圭子

SHeStands 代表取締役

国家資格キャリアコンサルタント

キャリアコーチ・フェメニスト・2児の母

元外資系スポーツアパレルのブランドマーケティング



7 STEPS TO CREATE A VISION BOARD

あなたの想像力を思いきり働かせ、
心からワクワクする状態を思い浮かべましょう。



- 01 達成したいゴール、ありたい姿や状態を思いつくままに
箇条書きで書きましょう。WORKSHEET #1
- 02 それぞれの項目ごとに、あなたが心から満たされる10点満点の状態を
書き、ビジョンやフォーカスをクリアにしていきます。WORKSHEET #2
- 03 次に、既にゴールを達成し、最高の人生を送っている
あなたの1日を詳細に書いていきます。WORKSHEET #3
- 04 明文化したあなたのゴール、ありたい姿、ワクワクする未来を
象徴し、イメージにピッタリ合う「写真」や「言葉」を探します。
- 05 デジタル上 (Canvaがオススメ)でも、大きな板に実際の紙を貼り付けても
いいでしょう。想像力を膨らまし、ワクワクしながら丁寧にあなたの未来を
コラージュします。
- 06 あなたのHappyな瞬間の写真、家族の写真、アフターメーション、心
が上がるポジティブな言葉、在りたい自分を表現する言葉なども加え
るといいでしょう。
- 07 見返します。心と対話しながらワクワクや高揚感をもたらす必要な写
真や言葉だけを厳選し、綺麗に整えていきます

You are exactly on the right path!

WORKSHEET #2

各項目に分けてワクワクするゴールを書き、
あなたのビジョンをさらにクリアにしていきます。

あなたが特にフォーカスしたい項目（仕事、私生活など）も見えてきます。
各項目が10点満点になる、あなたにとって最高の状態はどのような状態か？
（特になければ空白でも可）

心の状態（感情）

家族

環境・空間

身体的健康

人間関係（友人・仕事・活動・学校）

仕事・キャリア（働き方）

経済（収入・貯蓄）

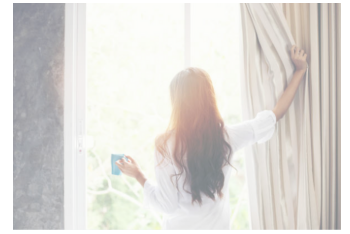
社会貢献（ボランティアなど）

趣味

余暇（自由時間）

勉強・リカレント

WORKSHEET #3



フォーカスしたい項目 [仕事]

すでに最高の状態に辿り着いている、未来のあなたにつながります。

あなたは毎日、心満たされ感謝が溢れています。

そんなあなたは、どんな空間でどのような朝を迎え、どんな気持ちで、どんな1日を過ごしているでしょうか。

I am so happy and grateful now that I am....

遂に思いが現実化した今”に、私は心から満たされ感謝が溢れてきます。

そんな私の1日は.....

朝日がカーテンの隙間から差し込む、清潔感のある白いベッドで目覚め、感謝とやる気に

満ちています。今日もまた、素敵なチームで。。

EXAMPLE

CHECK LIST

最後に最も大事なポイントをクリアしているか
チェックしつつ、削除/編集し、磨き上げましょう。



- 私のビジョンボードは、私が心から望むことしかありません。親から言われたこと、周りによく見せたいから、などの外の価値基準は一切含みません。
- 私のビジョンボードの「写真・イメージ」や「言葉」は、心から望む最高の人生（最高の1日）、またはある特定の分野での最高の状態を正確かつ明確に象徴しています。
- 選んだ「写真・イメージ」や「言葉」は、私が心から引き寄せたい最高の人生がもたらす、経験や、その感覚・感情を表現しています。
- 自分の心に響き活力を与えてくれる、アファirmーション、名言、言葉も入れました。
- ビジョンボードの「写真・イメージ」や「言葉」のどれもが、私の心をポジティブにワクワクさせ、胸の高鳴りを感じます。
- 私の目的、ゴール、理想の人生を象徴する、ぴったりの「写真・イメージ」と「言葉」だけを厳選し、妥協をしたり適当に選んだものはありません。
- 私のビジョンボードは、十分に私のビジョンを象徴・表現していて足りない感じ、欠けている感じはしない。
- 私のビジョンボードは、整っていて無駄なものが一切ありません。
- 私のビジョンボードを見ると気分がよくなり、とてもしっくりします。

CHECK LIST

ビジョンボードを毎日活用し
習慣化させましょう。

"You don't become what you want, you become what you believe."

—Oprah Winfrey

- 私は、ビジョンボードを目につきやすい場所（デスクの前、ベッドの横）に置いています。
- ビジョンボードはいつも私が見やすく、私がじっくりくる場所に配置しています。
- 毎朝、毎晩（眠る前）ビジョンボードと向き合い、達成しているイメージを詳細まで味わい、その感覚を全身に浸透させています。
- 毎朝、毎晩（眠る前）ビジョンボードと向き合い、アファーマーションを活用し、実現することを心から信じられるよう潜在意識に働きかけをしています。
- アファーマーションや書いた「最高の1日」を毎朝、毎晩、声にして読み上げ、最高の感覚を味わっています。
- アファーマーションや、書いた「最高の1日」を丁寧に録音し、毎朝、毎晩それを聴き、最高の感覚に浸っています。
- 毎日向き合うごとに、そのビジョンをすでに達成しているかのような気分が味わえて、感謝が溢れてきます。
- ビジョンボードに好きな香りをかけて、手で触れ、香りを味わい、すでに達成している未来の自分の感覚を取り入れ、楽しんでいます。
- 私は毎年（もしくは節目ごとに）ビジョンボードを更新しています。
- すでに達成している未来の自分の振る舞いや、考え方に今の私は、徐々に近づいている変化を実感しています。
- ビジョンボードの世界を既に達成している自分の在り方と、今の自分の在り方が同一に感じ始め、毎日のこの習慣を楽しんでいる。
- 私は結果に執着したり、早く実現することは考えず、いつもゆったりと今、この瞬間に感謝を感じ、達成までのプロセスを楽しんでいます。

NOW MAKE IT A HABIT

Well done, Ladies!!

美しいビジョンボードが完成したら、飾って終了ではありません。

本当の効果を得るためには、これをツールとして日々活用することです。
ただの飾りで終わらせるのはもったいない。

毎日欠かさず、朝と晩（眠る前）にこれを見て、味わい、達成している感覚を
全身に染み込ませていってください。

このタイミングは、潜在意識に働きかけしやすいので一番効果的です。

毎朝、毎晩、これを見て、感じて、触れて、五感に刺激を与え、
潜在意識にあなたの『夢の種』を植え付け育てていきましょう。
あなたの脳は、現実か妄想かを判断することは出来ません。
すでに達成している自分のバイブレーションを、
今の自分に浸透させ、自分の日々の在り方や心の持ちようをどんどん高めていきます。

また、ビジョンボードは自分の成長と共にアップデートすることも大切です。
以前はじっくりしたけど、今は違うと感じたら、
自分の心に正直に従ってあげてください。
一度作ったものにとらわれる必要はありません。「変化」はあなたの成長の証です。

さあこれから、
あなたの『夢の種』を植え、諦めずに毎日毎日
コツコツと芽が出て花が咲くまで、育てていきましょう。

あなたの力は、あなたが思っている以上に「パワフル」です。
あなたは可能性は「無限」です。
そしてあなたは唯一無二の「美しい存在」です。
それを心から信じる強さも、ビジョンボードを味方に養っていってくださいね。

あなたが、これからどんな美しい花を咲かせるか。
それは、今後のあなたの習慣と在り方にかかっています。

最後におまけで“Empowering Question”も加えました。
こちらも日々活用し、あなたの人生を最高に豊かなものへと変換していってください！

愛を込めて

25 EMPOWERING QUESTIONS

—マインドセットのゲームチェンジャーとなる質問集—
「質問力」は、結果に差がつきます。
Empowering Questionを活用し賢く生きよう。



- Q1. 恐れることが何もないならば、私は何をする？
- Q2. 心配要素が何もないならば、今頃私は何をしている？
- Q3. ここから良くする手段は他にないか？
- Q4. 前に進むために、他にどのような可能性があるか？
- Q5. 私の人生に価値や豊かさを与えてくれる選択はどのようなものか？
- Q6. その選択は、何のため？どんな意図？
- Q7. 私にとってどんな成長や学びがあるだろうか？
- Q8. それは、怖くてもパワーが漲る感覚か、惹かれてもパワーを吸い取れる感覚か？
自分のパワーを最大限発揮できること何か？
- Q9. どうしたら、私の力を最大限使い貢献できるか？
- Q10. 嫌な思いをしない保証があれば、どんなことをする？
- Q11. これを乗り越えた（終えた）先の私はどんな私になっているだろうか？
- Q12. どうしたら前に進めるか？
- Q13. 私に恥じらいがなければ、どんなことをしている？
- Q14. 成長に向けて、私が今日できるアクションはなに？
- Q15. 成長に向けて、今この瞬間に私ができる小さなアクションはなに？
- Q16. この考え方は、私にプラスとなった試しはある？
- Q17. 人目を気にしなくて良いのであれば、どんなことをする？
- Q18. 未来の私は、今の私にどんなプラスの言葉をかけている？
- Q19. どんな考え方が、私をポジティブに前身させてくれる？
- Q20. 経済的な不安や心配がなければ、どんなことをする？
- Q21. 私の力をもっと生かすために、できることはなにか？
- Q22. 未来の（高い視点にいる）私だったら、どんな選択をする？
- Q23. 今のこの状況で、最大限楽しみ、心地よく過ごす方法は何か？
- Q24. 私に既に必要な条件が揃っていたら、どんな挑戦や選択をする？
- Q25. 今日が人生の最後の日。私は今と同じ考えや・選択をしているだろうか？



WANNA LEARN MORE?

さらなる効果を発揮したいですか？



キャリアコンサルタント・キャリアコーチのサポートを受け、確実に「今」よりも変わりたい方。思い通りの人生を何としても生きたい方は

I am here to support your journey!

トライアルSESSIONのご予約を

