

MY VISIONの書き方ナビ

ビジョンボード

ここには、一生涯、10年、5年、1年などで
叶えたい事柄や未来をイメージできる写真を貼る

【人生】

テーマ 人生のテーマ・スローガンは？

目的 何のために生きるか？命を何に使うか？人生で何を実現し何を残したいのか？

ゴール 目的を達成したとわかる指標は何か？ どんな人生を生きたいか？

ビジョン 人生終末期でビジョン達成したときに見える景色や人物、感じる感情など

【10年後】

ゴール 10年後達成している最終ゴールは何か？
ご自身の状況に合わせて10年後ではなく5年後でも3年後構いません。

ビジョン ゴール達成したときに見える景色や人、感じる感情など

【1年後】

テーマ 今年のテーマ・スローガンは？

ゴール 1年後達成しているゴールは何か？

目標1 ゴールに対するマイルストーンは何か？最重要必達トップ3

目標2

目標3

本当にありたい自分は？

理想の自分 他人軸ではなく、どんな自分が理想か？

大切にしている価値観

座右の銘

身につけるべき習慣

自分との約束

自分の強み・資質

経営の目的 なぜ経営するのか？

左の質問に対する答えを
書く

人生8つの柱

それぞれの柱で理想とする状態は？・目標・ゴールは？・大切にすべきことは？

仕事	家族	資産	学び
趣味	友人	社会	健康

理想的な生活のデザイン

それぞれのタイムフレーム毎でビジョン実現するためにやるべき一つのこととは？

プライベート	ワンシング	回復
理想の 1日 1週間 1ヶ月 1四半期 1年	ビジョン実現するために理想的なプライベートの1日、1週間、1ヶ月、一四半期、1年を想像してみてください	ビジョン実現するために必要な回復時間た体験を想像してみてください
ビジネス	ワンシング	回復
理想の 1日 1週間 1ヶ月 1四半期 1年	ビジョン実現するために理想的なビジネスの1日、1週間、1ヶ月、一四半期、1年を想像してみてください	ビジョン実現するために必要な回復時間た体験を想像してみてください

1年以内に実現することリスト

欲しいもの/したいこと	期日	達成日
①実現したい願望や夢、実現すべき目標を書き込む		
②それに期日を入れる		

1年後の鮮明でクリアなビジョン

～ 年 月 日のわたし～

ゴールや目標、実現することリストなどを達成した1年後の自分になりきって、ありありとイメージしてください。
そして、それを具体的に文章にしてください。

MY VISION+

ビジョンボード

【人生】

テーマ

目的

ゴール

ビジョン

【10年後】

ゴール

ビジョン

【1年後】

テーマ

ゴール

目標1

目標2

目標3

本当にありたい自分は？

- 理想の自分
- 大切にしている価値観
- 座右の銘
- 身につけるべき習慣
- 自分との約束
- 自分の強み・資質
- 経営の目的
- なぜ経営するのか？

人生8つの柱

理想とする状態・目標・ゴール・大切にすることなどは？

仕事	家族	資産	学び
趣味	友人	社会	健康

理想的な生活のデザイン

それぞれのタイムフレーム毎でリストを実現するためにやるべき一つのこととは？

プライベート	ワンシング	回復
1日		
1週間		
1ヶ月		
1四半期		
1年		
ビジネス	ワンシング	回復
1日		
1週間		
1ヶ月		
1四半期		
1年		

