

『ネコに教わる三日坊主さんのしあわせ手帳術』は
「自由に、気ままに、自分らしく」手帳を使うことによって
あなたの人生を「自由に、気ままに、自分らしく」
生きられるようになる手帳講座です。
好きなときに、好きな場所で、見たいところを
何回でも繰り返し受講することができます。

もっとも大切なこと

「一気にやろうとしないこと」
進んだり、休んだり、ときには後戻りしたり。
慌てる必要はすこしありません。
自由に気ままに、自分のペースで。
焦らずにじっくり、進めていってください。

初級編講座の目的

「自由に、気ままに、自分らしく生きるための
”頭と心のベース（基礎）”をつくる」

講座の基本的な進め方

- ① 各項目の説明に目を通します（所要時間10分～20分）
- ② 項目内容を実際にやってみます
その日を含め、3日間以上、続けてやってください
（はじめに知っておいてほしいこと
準備編、振り返り、まとめは継続の必要はありません）
- ③ 3日間継続できたら、次の項目に進みます
- ④ 前の項目内容はそのまま継続します
- ⑤ ①に戻ります

こんな場合はどうする？

場合①

忙しかった、体調が悪いなどの理由で
できない日があった
→3日間続かなかったら次の日からまた始めて3日間続けます
負担が大きいと感じる日は
それまでに習慣化できたところだけやるなど
できる範囲でやってください。

場合②

カンタンすぎる
または3日では身につかなかった、終わらなかった
→自分のペースに合わせて
日数を減らしたり、増やしたりして調整してください

場合③

どうしても3日間続けられない
→前の項目に戻って、そこまでを習慣化できたら
もう一度チャレンジします

手帳シートの使い方

手帳シートはすべてPDFでダウンロードできます。
そのままパソコンなどでご覧いただくこともできますが
お手持ちのプリンターやネットプリントで
プリントアウトしていただくと使いやすいと思います。
・プリントアウトしてそのまま書き込む
・手帳に自分の好きなように、切り貼りして使う
・手帳にシートの内容を書き写して使う
・シートを参考にして、自分なりに手帳に書いてみる
など、ご自身が使いやすいと感じる方法で自由に使ってください。