

50 QUESTIONS

- 1 趣味
- 2 得意なこと
- 3 苦手なこと
- 4 好きな色
- 5 好きな音楽
- 6 好きな食べ物
- 7 苦手な食べ物
- 8 好きな映画
- 9 好きな本
- 10 好きな動物
- 11 好きな季節
- 12 好きな漫画
- 13 好きな香り
- 14 好きなスポーツ
- 15 好きなタイプ
- 16 苦手なタイプ
- 17 今一番行きたいところ
- 18 今一番興味があること
- 19 今一番ほしいもの
- 20 最近買って一番良かったもの
- 21 最近買ってよくなかったもの
- 22 必ず持ち歩いているもの
- 23 お気に入りの家電
- 24 お気に入りのガジェット
- 25 お気に入りの小物

- 26 小学生 生活・夢中になったこと
- 27 中学生 生活・夢中になったこと
- 28 高校生 生活・夢中になったこと
- 29 大学生 生活・夢中になったこと
- 30 社会人 生活・夢中になったこと
- 31 一番努力してた時期
- 32 一番楽しかった時期
- 33 自慢できる過去の栄光
- 34 やり残したと思うこと
- 35 甘酸っぱい思い出
- 36 5年後の自分にアドバイス
- 37 今までで一番美味しかったもの
- 38 今まで見た中で一番美しい景色
- 39 もう一度訪れたいところ
- 40 住んでみたいところ
- 41 もらったプレゼントで一番嬉しかったもの
- 42 言われたら嬉しい言葉
- 43 毎日続けられていること
- 44 日々の生活でのルール
- 45 お金を使う基準
- 46 健康のために気をつけていること
- 47 座右の銘
- 48 人生をひとこと言うなら
- 49 幸せが一番感じる瞬間
- 50 夢

BUCKET LIST

1	■	26	■	51	■	76	■
2	■	27	■	52	■	77	■
3	■	28	■	53	■	78	■
4	■	29	■	54	■	79	■
5	■	30	■	55	■	80	■
6	■	31	■	56	■	81	■
7	■	32	■	57	■	82	■
8	■	33	■	58	■	83	■
9	■	34	■	59	■	84	■
10	■	35	■	60	■	85	■
11	■	36	■	61	■	86	■
12	■	37	■	62	■	87	■
13	■	38	■	63	■	88	■
14	■	39	■	64	■	89	■
15	■	40	■	65	■	90	■
16	■	41	■	66	■	91	■
17	■	42	■	67	■	92	■
18	■	43	■	68	■	93	■
19	■	44	■	69	■	94	■
20	■	45	■	70	■	95	■
21	■	46	■	71	■	96	■
22	■	47	■	72	■	97	■
23	■	48	■	73	■	98	■
24	■	49	■	74	■	99	■
25	■	50	■	75	■	100	■

MY RULE

自分が守りたいルールを書きましょう

LIFE 生活

MIND 考え方

JOB 仕事

MONEY お金

RELATION 関係性

	HAPPY	

絶対的に 今やらなければならないこと	やりたいけど ついつい後回しにしちゃうこと
絶対的にやらなければならないけど やりたくないこと	どうでもいいこと

MAKE TIME IDEA

時間があったらやりたいこと

時間を作るためのアイデア

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

MAKE MONEY IDEA

お金があったらやりたいこと

お金をつくるためのアイデア

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

HOW TO SPEND

A Day Off

1日使ってできるアイデア

NEW HABITS

これから習慣にしたいこと

MORNING ROUTINE

どんな朝を過ごせたら1日の最高のスタートが切れるだろう
朝を分解すると「十月十日」生まれ変わりを意味します
自分なりに理想の完璧な朝を描いてみましょう

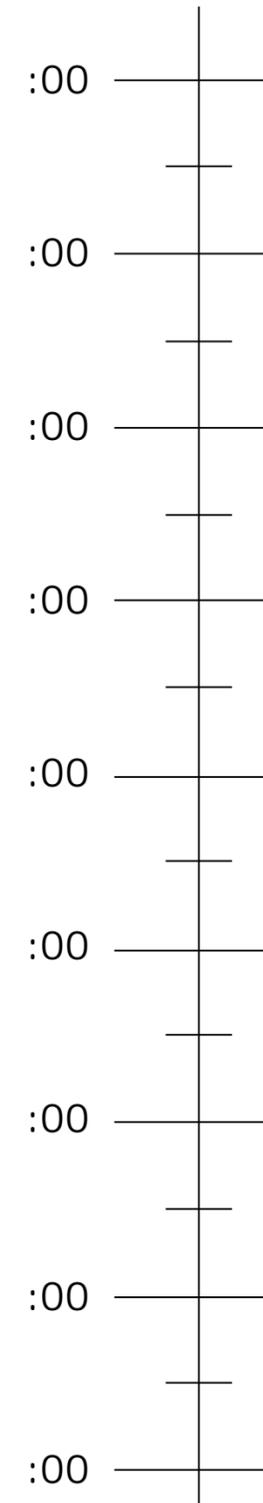
1

どんな朝を過ごせたら最高？
朝習慣にしたいことは？

2

どうやったら実現できるだろう？
理想の朝のためにできることは？

TIME LINE



NIGHT ROUTINE

ナイトルーティーンについて考えてみましょう
休日・平日理想の完璧な夜を書いてみましょう

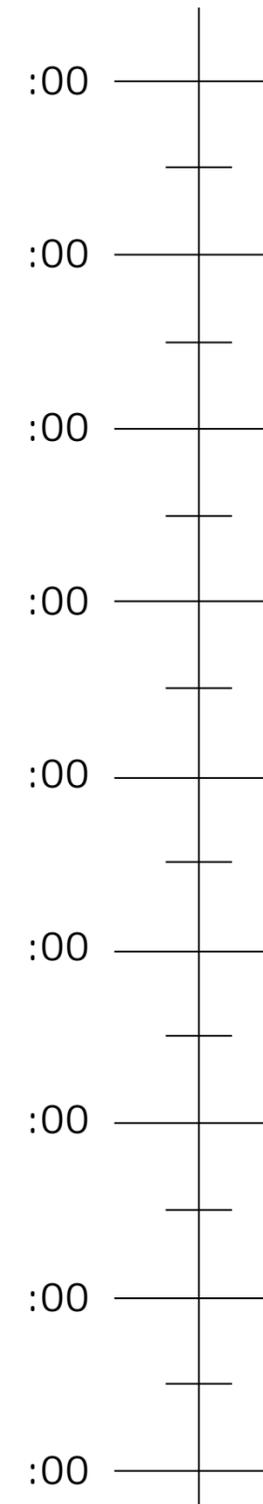
1

どんな夜を過ごせたら最高？
夜習慣にしたいことは？

2

どうやったら実現できるだろう？
理想の夜のためにできることは？

TIME LINE



GOOD BYE 2023

1 達成できた目標

2 その理由

3 達成できなかった目標

4 その理由

5 いちばんの出来事

6 新しく始めたこと

7 挑戦できなかったこと

8 辞めたこと

9 続けられたこと

10 いちばんお世話になった人

11 新しく出会えた人

12 影響を与えてくれた人

13 買ってよかったもの

14 いちばん楽しかったこと

15 いちばんよかった映画

16 いちばんよかった本

17 いちばん行ってよかった場所

18 いちばん美味しかったもの

19 1年の満足度は100点中何点？

20 100点に足りなかった部分は？

HELLO 2024

**It's never too early or too late to be
whoever you want to be.**

自分のなりたい人間になるために、早すぎるも遅すぎるもない。

1 始めたいこと

2 辞めたいこと

3 続けたいこと

4 会いたい人

5 距離を置きたい人

6 こんな人に会いたい

7 身につけたいスキル

8 手に入れたいもの

9 行きたい場所

10 やりたいアクティビティ

11 食べたいもの

12 どのくらい映画をみたい？

13 どのくらい本を読みたい？

14 どんなおしゃれをしたい？

15 変わりたいこと(内面)

16 変わりたいこと(外見)

17 誕生日はどう過ごしたい？

18 長期休暇でやりたいこと

19 どんな気持ちで1年を終えたい？

20 そのためにできること

M A N D A L A
B I N G O