

KAOLABO

KAORU'S LIFE LABOLATORY

2023年、ワタナベと
一緒に作る理想の一年
習慣力・行動力爆上げ術



習慣が自分を支える
あなたが継続している
毎日のよい習慣には
何がありますか？

未来を決めると今が変わる

今の行動も変わる、意識も変わる
意識が変わったら、
もう、違う人間になっているわけです

44

2023年1月号



【2023年ワタナベと一緒に作る理想の1年】 習慣力、行動力爆上げ術

- ① カオラボの目的を明確にしましょう。カオラボを1年間続けることで、あなたは何を得たいですか？（または、どうなりたいですか？どんな成長をしたいですか？）
- ② あなたのカオラボの取り組み方のプランを教えてください。
 例1・毎回ライブに参加する。参加できないときは、その週のどこかの夜に取り組む・・・
 例2・この1月と12月のライブと、お金に関するセミナーだけライブで参加する
- ③ あなたの行動力を数値化してみましょう。
 100%のうち、あなたは何%ですか？
 その数字の内訳はなんですか？
 そのパーセンテージをあと20%あげるには、あなたに必要なことはなんですか？（例・計画、タイムマネジメント、協力、宣言などなど）

<行動力の数値化>

あなたの行動力は何%？	
数字の内訳	
あと20%上げるために	





- ④ 新たに小さな習慣にしたいことは何ですか？
 5つまで書き出してください。それぞれはいつするといいですか？
 →下表の「小さな習慣」、「いつすると良い？」の欄に記入
- ⑤ これらのことが習慣化できたとき、1年後、何を得ますか？
 これを1年間しなかった時に、あなたはどんなデメリットがあると思いま
 すか？
 →下表の「得られるもの」、「しないデメリット」の欄に記入

小さな習慣	
いつすると良い？	
得られるもの	
しないデメリット	

小さな習慣	
いつすると良い？	
得られるもの	
しないデメリット	

小さな習慣	
いつすると良い？	
得られるもの	
しないデメリット	

(次のページに続く)





小さな習慣	
いつすると良い？	
得られるもの	
しないデメリット	

小さな習慣	
いつすると良い？	
得られるもの	
しないデメリット	





- ⑥ 叶えられる、叶えられない別にして、
書いたことは全部叶うとしたら・・・という前提で、
今年中にやってみたいことを書き出してみてください。
(時間のある限り何個でもOK)





- ⑦ 今年の目標、叶えたいこと3つ書き出してください。
 その中で、何が何でも達成したい！というものがあればそれにチェックしてください。それが叶うことであなたは何が得られますか？

叶えたいこと①	
叶えたいこと②	
叶えたいこと③	

<願いが叶うとしたら何が得られる？>

- ⑧ その目標を達成するための行動を細分化してみてください。
 (3~10ステップにしてみる)

ステップ1		ステップ6	
ステップ2		ステップ7	
ステップ3		ステップ8	
ステップ4		ステップ9	
ステップ5		ステップ10	





- ⑨ 今年一年をこんな一年にする！というのを設定するために、漢字一文字で表すとしたらそれは何でしょうか？
なぜその漢字ですか？

今年の漢字一文字	
なぜその漢字？	

- ⑩ 今年の抱負を文章化してみましょう。

-以上-

