

KAOLABO

叶わなくてもいいので、望みを書き出してみる
イメージすることで、人生が変わり始めます

最強の美容法は夢を持つこと

人は、やりたいことをやっているとき
生命エネルギーが非常に高まります

夢や理想や目標があったほうがよい人とは？

成長したい人
自分を進化させたい人
理想を手にした人
問題を解決したい人

2025年夢を叶える！
手書きのススメ



2025年夢を叶える！手書きのススメ

質問 1. カオラボの目標や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？)

質問 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)

質問 2-2. また、継続されている方のみに質問です。カオラボへの取り組み方で、さらに吸収するために、改善できる点があれば書き出してください。





質問 3. 書き出しの効果について学びましたが、あなた自身が感じている書き出し効果にはどんなことがありますか？

質問 4. あなたの大きな夢を書き出してみましよう！
できればそれは何年後までに達成できたらいいですか？





質問 5. その夢を達成するためのプロセスや方法論を、いくつかのステップに細分化してみましょう。

ステップは、たどり着く方法論なので、たくさんあって OK です。

(例・夢→自分のサロンを全国展開する！)

ステップ1：オープンさせたい県をピックアップ

ステップ2：人材探し

ステップ3：融資先を探す

ステップ4：現地に探しに行く

ステップ5：リフォーム業者見つけてリフォーム開始・・・など)





KAOLABO



質問 6. その夢を上記(質問 4)で書いた期日まで叶えるために、
2025 年中には、どのステップまで進むと良さそうですか？
そのステップをいつから始めるか？いつまで終わらせるかの期日を書いてください。





質問 7. 今年 2025 年の目標を達成するために、どんな行動をしたらいいか思いつく限り書き出してみましょう！

(例・リサーチする、それを成功している人に聞く、実際に叶えたいことを叶えている場所に行ってみる、インスタを始める、などなど。なんでもOK)

質問 8. 上記(質問 7)の答えに優先順位をつけてみましょう。





質問 9. その目標を叶えたい動機は何ですか？
それを叶えられない人生をどう思いますか？

質問 10. それらを叶える力を上げるために、今のあなたはあと何があれば叶えやすくなると思いますか？（行動力、リサーチ力、継続力、柔軟さ、忍耐力、決断力、思い切り、などなどなんでも OK）





<夢を叶えるシート>

| | |
|-------------------|--|
| 大きな夢 | |
| 夢のステップ化 | |
| 目標（夢のステップの中のいくつか） | |
| 行動計画（たどり着くまでの方法論） | |
| 優先順位と期日 | |

-以上-

