

手帳

レメディー

- めんどくさかった
 - 手帳を書く時間がつれないと思った
 - ムダとは思ってないけど、他の事のほうに時間を取られて、優先順位が下がった
- 書いてもタスクをこなせなくてスケジュールもグダグダになった
 - 書いて意味があるのか? と感じたし
 - やれないことでテンションが下がった
- 手帳を書いても見直せなかった
- 字がきたない、キレイにかけない
 - 書くだけで美しい手帳を作れる人がうらやましい
 - 自分がかいてもごちゃごちゃするだけ
 - 自分の字で直書きするとテンション下がる
 - 人に見せられないと思った
 - 書けば書くほどきたなく見える、書きたなくなる
- 書くことを考えるのが大変にかんじた
 - 今日何するか
 - 考えるのに時間がかかると感じた
- 手帳を使う前は、頭の中でやることを考えてた
 - いつやるかをハッキリ決めていなかったから、逃げ道があった
 - 気分とかでやったりやらなかったりして、定着していなかった
 - 日刊メルマガだけかろうじてやってた感じかろうじて

アウトカム

- 手帳書けるようになった
 - 付箋でタスクを移動できるから心理的なハードルが下がった
 - やれなくても移動すればいい
 - 手帳がごちゃごちゃしない(字がきたなくても)
 - 書き間違えてもすぐ貼り直せる
 - 付箋をつかう
 - もしごちゃごちゃして、レイアウトとか失敗してもやりなおせる
 - ペンの色使いとか、デコとか悩まなくてよかった
 - ある程度の見栄えは付箋でカバーされる
 - 分かりやすいし、いい感じ感で
 - タスクの細分化
 - 「〇〇さんに返信する」など
 - 「終わった!」のあとチェックを入れる量が多くなり、「こんなにやったんだー」の自己肯定感があがった
- 毎日のルーティーンが定着した
 - まず生活パターンを割り出して、そこからルーティーンの土台を作ったこと
 - 毎日手帳を書き始めるときに、悩む時間がすくなくなった
 - いつ、何をするか(ルーティーンのとこはめこめばいいから)
 - 負担が軽くなった
 - Twitter、日報報告、タロットカード、自己コンサル、日刊メルマガがルーティーンになった
- 手帳でブランディング、自分の魅せ方が変わり始めた
- 手帳を次のステージに発展させられるようになった
 - 続ける! が出来るようになった
 - ビジネスのアイデアを掘り下げることができるようになった
 - 年間、月間、週刊スケジュールを組めるようになった
 - アウトカムにもっと気付く!
- 手帳自体が楽しい、趣味が増えた
 - どうやって可愛くしようか
 - デコレーションに挑戦するようになった
- 自分の事を好きになれた
 - 手帳が続かない、書けない自分がいやだった
 - 失望していた
 - でもたった1か月で出来るようになったことが自信になった
 - 他のことも出来るような気がしてくる
- 手帳を中心に商品サービスのアイデアがどんどん出てくるようになった
 - 手帳術もあるけど
 - 気付きから、具体的なサービスにする(気づきの増やし方)とか
 - 自己肯定感をあげる、ワクワクを増やすノート術
- 手帳の重要性が分かる
 - ルーティーン、習慣化の大切さ
 - タスク、時間管理の大切さ。とくにフリーランスの人

自分がなりたい自分になって、それに影響されて他の人も変わりたいと思うようになる

他のことも真似したいと思うようになる

その人自体に興味をもってもらう

企画とか、自分がそれをやって本当に変化していくのがないと、心が動かされにくい

うれしいこと、叶ったこと

発信し続けていると、勝手に商品になったりする

まずは発信してどうなるかと考えなくていい。自分がただ楽しいことを

うれしいことをいっぱい発信していくこと

自分がうれしいと、「もっとこんな気持ちになる人を増やしたい!」という素直な気持ちでやれる。オファーに対する罪悪感とかない

何でも発信していく

こういうことを考えてやるのは苦しい

「これを買ってもらうためにどういふ発信をしたらいいのか」「文章力がたりないのか」

それでビジネスをやれるし、「そういう方法でもいいんだ」に悪かれた人が自分に寄ってきてくれる

実際は、文章力とかそんな関係なく、感情を大事に発信していくと、それでもいいということが分かってくる

自分のビジネスの流れを伝えるもの