

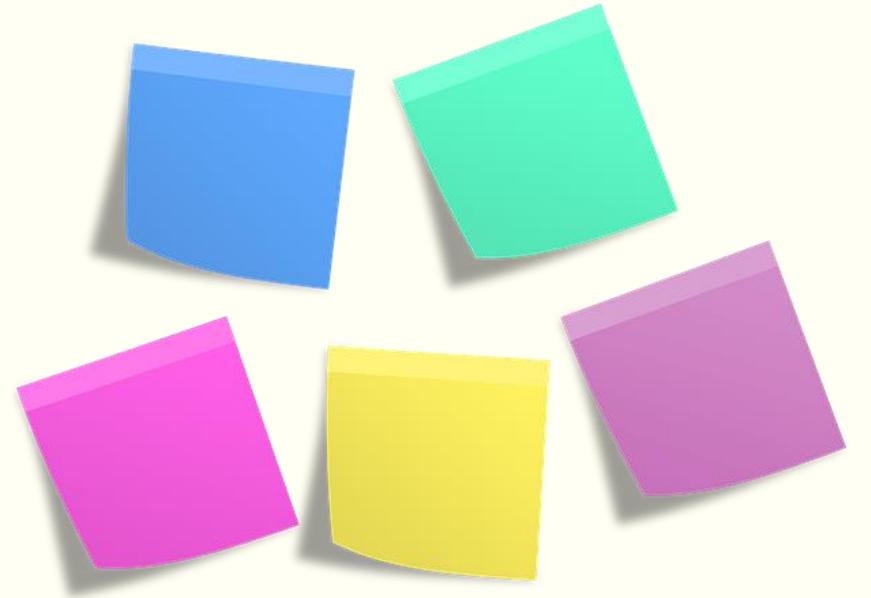
頭スッキリ付箋ワークショップ

DolphinRose



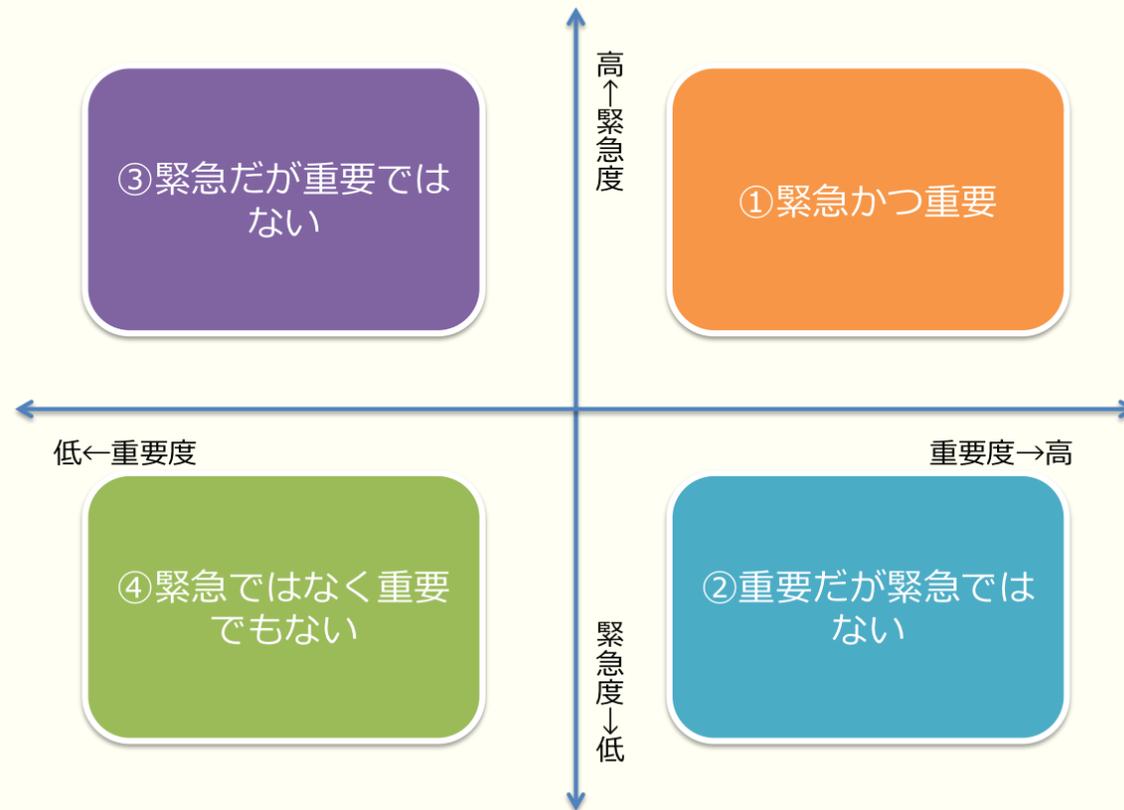
◆頭の中を「見える化」して整理する

- 一度「脳」から出してアウトプットしないと整理出来ない
- アウトプットしたものを潜在意識に見せる。現実と向き合う。
→引き寄せ
- 漠然としているものを具体化する。
- 付箋だと移動、仕分けが何度も出来る。



◆ 1日の流れを振り返る

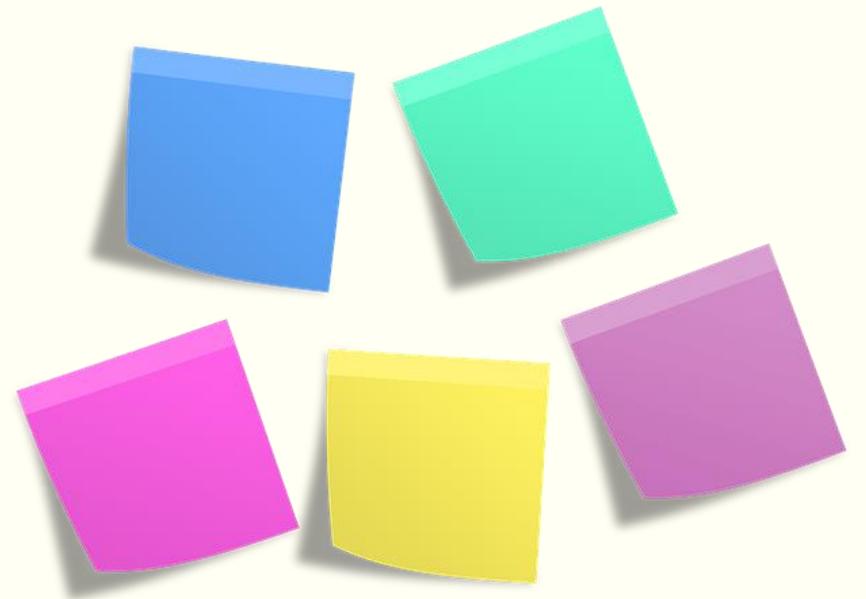
1. よくある日常を起床から就寝まで書き出してみましよう。
2. マトリックス表を作り、仕分けをしていきます。



◆緊急ではないが重要なことの割合はどのくらいでしたか？

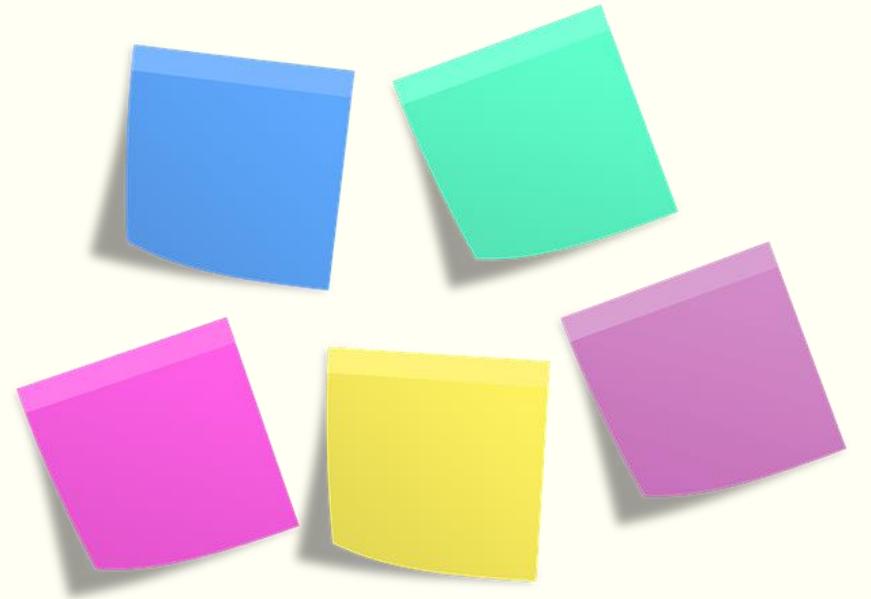
- 40%あるのが理想です。（まずは20%を目指そう）
- 緊急で重要なことの比率が高い人は根本的な見直しが必要
→今日と同じ繰り返しの未来が待っています。

※まずは気づくことが大切※



◆頭の中身を全部出してみよう

- すぐにやらないといけないこと
- いつかやらなくてはと気になっていること
- 忘れてはいけないと思っていること
- いつかやりたいと思っていること
- 家族・友人などの用事ごと
- 後で調べようと思っていること
- 学んでみたいこと



◆全体を見てみましょう

- 想像と比べて**全体の量**はどうでしたか？
- それを**全て完了**したところを想像してみてください。
→心地良いですか？悪いですか？
- TODOに関しては**所要時間**を書き出してみましょう。
→**30分以上**のものは別に**仕分け**をします。
→全てが**30分以内**になるよう**細分化**します。
- やりたいことは**期限**を書き出してみましょう。
→**今すぐ出来ること**から始めて**プラン**を**細分化**します。

◆優先順位を決めます



◆ 頭の中の断捨離をする

- 残っている付箋で「**やらないこと**」を決めましょう。
→「やらない」と決めて剥がして捨てましょう。

