

誰でも、楽しく、簡単に！
イメージを描く技術で人生が変わる！
心からワクワクするビジョンを描き、
あなたの才能と情熱を一緒に実現できる！

イラスト思考 自己実現 120日間プログラム

イラスト思考自己実現

STEP3

ワークブック

イラスト思考自己実現 120days 15ステップ

- 0 : イントロダクション・イラスト自己紹介 (プログラムの全体像と進め方)
- 1 : 感情表現をイラスト化する (感情の解放とキャラクター化のスキル)
- 2 : BEFORE →AFTER を絵で表現する (ストーリーの思考法とビジネス設計)
- 3 : 課題解決・目標達成を視覚化する！ (4マス思考チャート活用法・禅の技術)
- 4 : ライフストーリーと経験を可視化する (人生のストーリーをマップに見える化)
- 5 : 過去の経験と学びから宝物を見出す (ネガティブな経験からのギフトを受け取る)
- 6 : 意識の17レベルをマスターする (意識レベルと視座で見える世界が変わる)
- 7 : 才能と情熱を統合し人生の使命を見出す (自分の才能の柱を融合してボイスを見出す)
- 8 : 3年後のビジョンと事業計画を描く (一枚のキャンバスにゴールを明確化)
- 9 : クレドと行動計画に見える化する (ミッション&ビジョン&バリュー)
- 10 : ヒアリング×見える化の技術 (描きながら情報を引き出すスキル)
- 11 : 6コマで伝わるプレゼンテーション (ストーリーで相手に伝える技術)
- 12 : コンテンツを図解・構造化する (複雑な情報をシンプルに伝える技術)
- 13 : ビジネスストーリーに見える化する (ビジネスモデルをストーリー化する技術)
- 14 : 自分の枠を超えた目標達成を実現する (現状の外側の目標にチャレンジし突破する)
- 15 : 卒業発表会 (120日間の成果発表会)

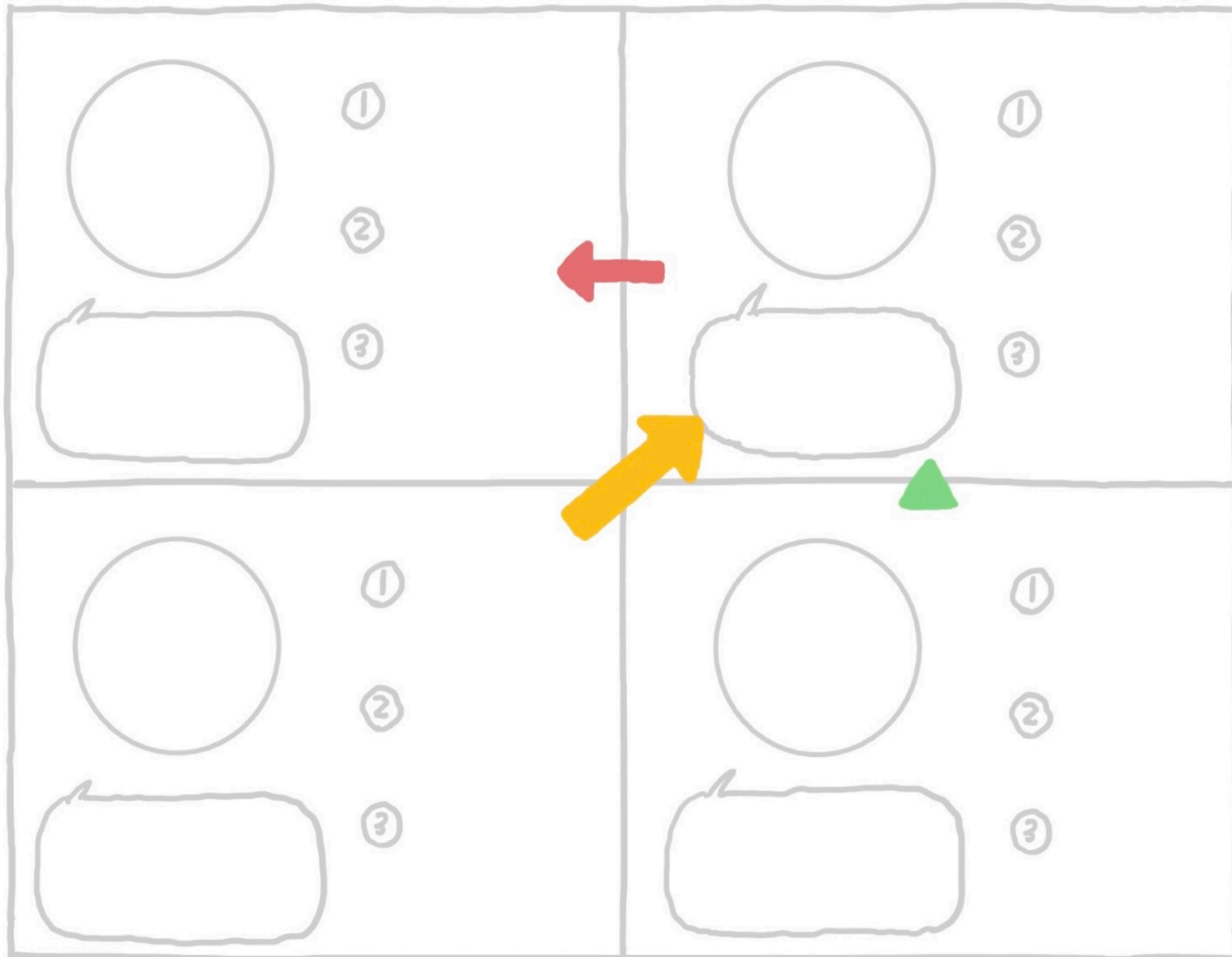
③ 課題解決・目標達成を 見える化する。

- 4マス思考チャートを使って、ビジネス上の課題解決や目標達成を、ビジュアルに可視化します。
- 一枚のシートに、現在の悩み・理想の未来・行動計画・考え方やルール、見える化して、チームで共有できます。
- 思考と感情がシンプルに整理できるので、コーチングやカウンセリングにも活用できます。



Action 😊!

After 😊★

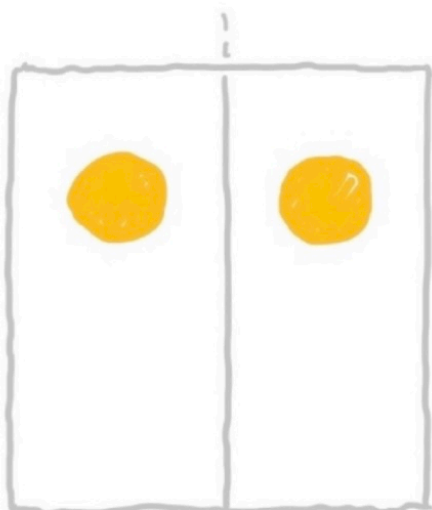


Before 😐

【4マス思考チャート】

Mind 😊

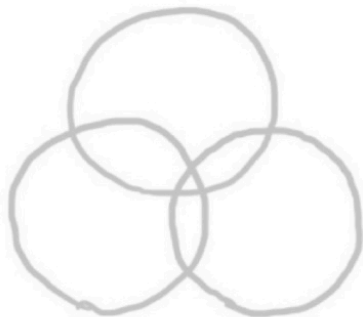
【Zen・Mindfulness】 ワリエティブ-0



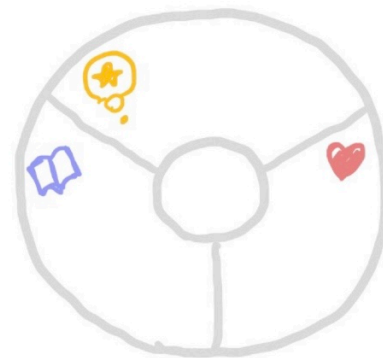
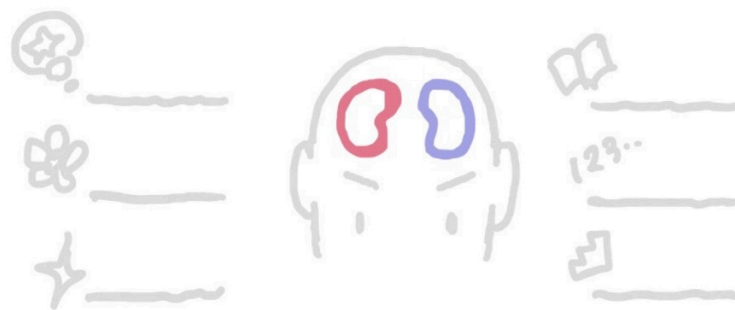
① 詰(詰)

② 詰(詰)

③ 詰(詰)



思考のメカニズム



①
Action

感謝を石くライフマネジメント

自分
After
120% Happy



- ① 朝座禅習量のバージョンアップ! X-バーとの約束。
- ② スマホの ハシリテ スクリーンタイムを活用する
- ③ 委任と仕組み → 自分でなくとも良いことは、お金を払って、どんどん人に任せろ。



- ① 定期的な週4回の運動力 トライアスロントレーニング
- ② 1日7H以上の十分な睡眠 ぐっすり眠れる。
- ③ 余裕ある時間 管理。強みに集中。遊ぶ時間も十分にあり。



- ① 運動不足で体がスリキルがない。
- ② 睡眠不足で集中力が日下
- ③ タイムマネジメントが十分にできない。



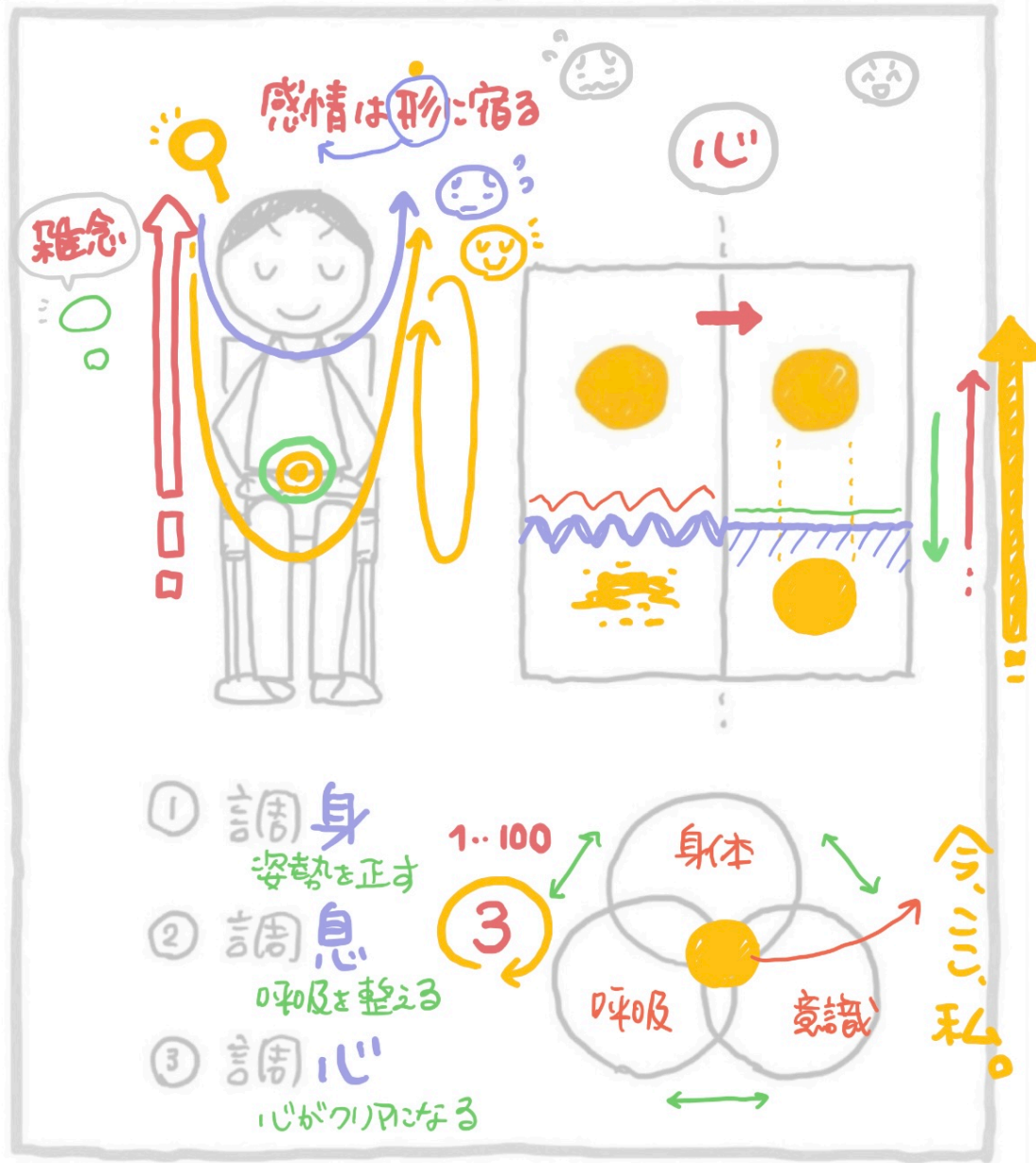
- ① 感謝 1つ1つを噛み砕いて、心から感謝する。
- ② 回向に貢献 誰かのために、自分の力を貸す。注ぎ、貢献すること。
- ③ 他力。活かされている 自覚。自分の力をやめる機会。自分だけの力ではない。大切に全うするもの。

Before

【4マス思考】

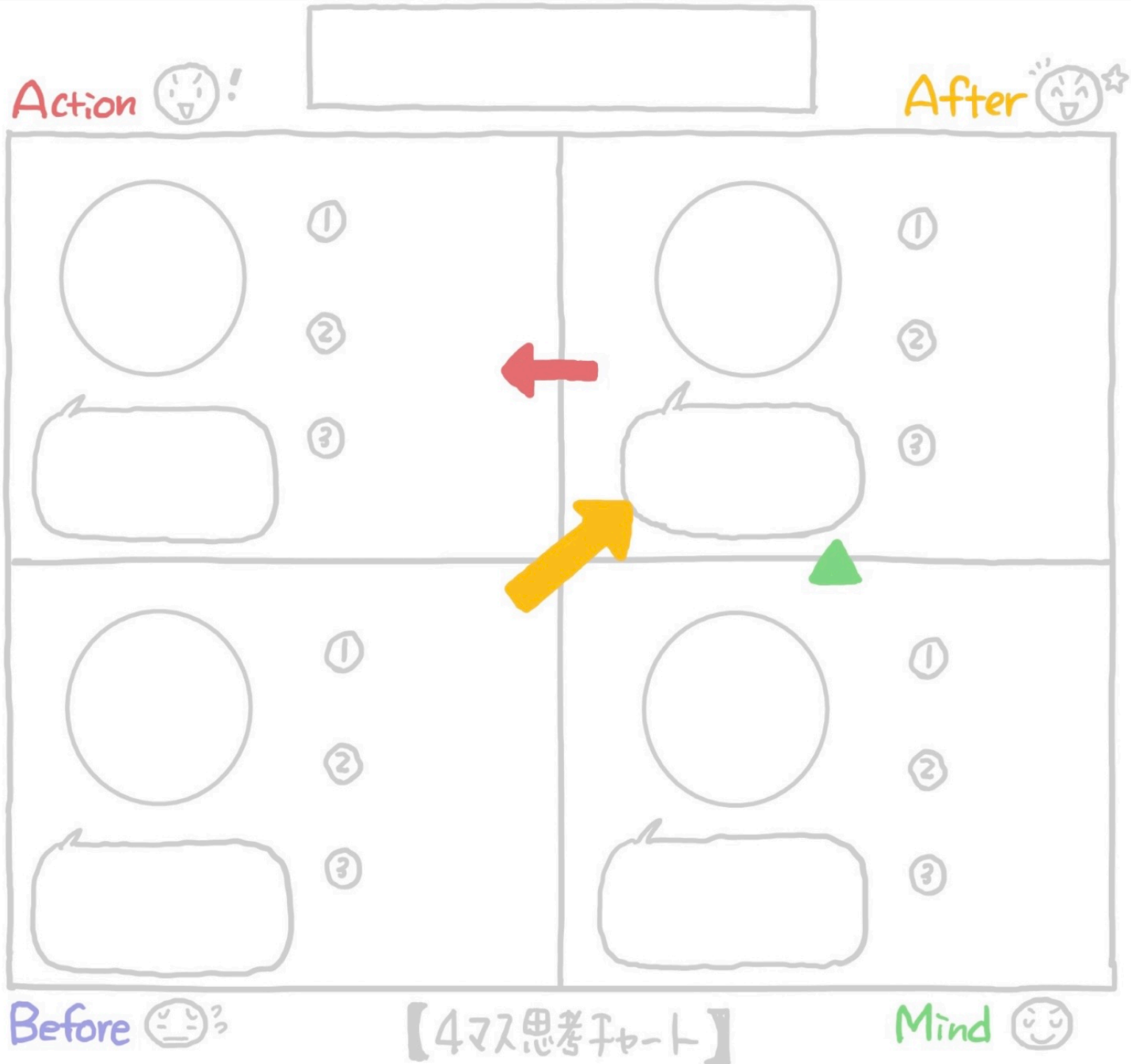
Mind

[Zen・Mindfulness] クリエイティブ①



思考のメカニズム





②

イラストでじがっながら治療院!!

お客さま

Action

After

120%Happy



なるほど!!!
こうやって、見ると
ストーリーのキレがわかる
伝えたい、わかるものか!!


- ① 見えるイト
イラスト、感情
- ② 構造イト
情報、
1つ1つ、
キャライト
お客さま
- ③ ストーリーイト
A子さんの想い、
世界観、価値観



やったー!!

うけし〜!!!
治療効果が高あただけ
でなく、Webの発信でも、
想いが伝わって、同じ価値観
のお客さまが集まって下さる!!


- ① 治療効果アップ!
考え方ややり方を何人か
で定期的に共有!!
- ② 広報、集客の
成功!!
人柄、価値観をイラストで
発信!
- ③ オンラインでの
対話、フック
治療サポートが
広がる!!



う〜ん...

言葉だけではなかなか
伝わらなくて、治療や、
集客、オンラインでも難しく
感じちゃうナ...

- ① 言葉だけではなかなか
伝わらなくて、治療や、
集客に苦戦している。
- ② オンラインを上手に
活用できてない。



大丈夫!! A子さんの
指針と可能性を信頼して、
その実現を本人よりも深く

- ① 12ステップの
プログラムを提供。
必要な知識をすべて教える。
- ② 個別コンサル
で、成り立ちのゴールを
一歩ずつに描く。
- ③ 毎週のステップの
フィードバック、
アドバイスと共走。

Before

Support

MIND 確信し、迷わず強く
【4マス思考チャート】
一歩ずつ進んでいこう!!