



幸運手帳の基本STYLE
プロローグ

手帳で幸運を 引き寄せよう！

- 01 「書く」ことで理想が現実になる！ 22
- 02 手帳は「自分が本当に望んでいること」を
叶えるツール！ 27
- 03 自分サイズの理想の手帳をつくろう！ 32
- 04 本書の読み方と特徴 38
- 05 隠れ完璧主義にご用心！ 41



手帳を見れば すべてがわかる！ ——しっかり者の「秘書」

- 01 明後日の予定がすぐに答えられますか？ 50
- 02 手帳に聞けば、すべての予定を教えてくれる！ 55
- 03 「覚えるエネルギー」を
「生産的なエネルギー」に変える！ 61
- 04 自分のための時間を確保する！ 65
- 05 ワンコインで自分仕様にカスタマイズ！ 73
- 06 時間を生み出す週ページ記入法 83



「私の魅力」を
120%引き出す！
—輝かせてくれる「プロデューサー」—

- 01 原石を磨いて宝石にする「プロデューサー」！ 92
- 02 どんな「私」になりたい？ 97
- 03 月に1つずつきれいになる！ 104
- 04 外見の魅力を引き出そう！ 110
- 05 コーディネートイラストで服選び！ 114



人生のシナリオを書いて
階段をのぼる！
—道を示してくれる「ガイド」—

- 01 目的地をガイドにはっきり伝えよう！ 122
- 02 「未来」から「今」にさかのぼる思考法で
うまくいく！ 129
- 03 行きたい場所やなりたい自分が
わからない人への質問 134
- 04 欲張るとうまくいく！ 138
- 05 小さな成功体験が「自己肯定感」を上げる！ 143
- 06 月目標の立て方のはずせないポイント 150



自分の未来は
自分で決める！
——引き寄せてくれる「預言者」

- 01 「預言」で幸せな未来を引き寄せる！ 194
- 02 ワクワク「現実化」ページの書き方 199

- 03 五感を刺激するご褒美を！ 178
- 04 自分の自分がつくった制限を飛び越える！ 182
- 05 自分の機嫌を取るスイッチ法で運のいい人に！ 186



自分を褒めて
幸運の波にのる！
——程よく甘やかしてくれる「ファン」

- 01 「自己受容」は幸せ脳を育ててくれる！ 168
- 02 潜在意識は常に「快」を求めている！ 172

- 07 「抽象的 To Do リスト」から「具体的 To Do リスト」に！ 155
- 08 チェックボックスで「書いて安心」から「実行してスッキリ」に！ 161



Chapter

1

手帳で幸運を
引き寄せよう！

イラスト
須山奈津希

ブックデザイン・DTP
高橋明香
(おっかば製作所)

エピソード

- 06 毎日の「ありがとう」で幸運キャッチアップ！ 220
- 05 幸せに気づく感性を高めて「雰囲気美人！」に 216
- 04 「先取り日記」で引き寄せカアップ！ 209
- 03 現実になりやすい願ひ方と
なりにくい願ひ方がある！ 204