

モーニング・ページの効果とやり方

まとめ

自分がただ考えているだけのことは、紙に書かなければ明確化しない

自分の現在地点が分からないこと、自分の心の求めるものが分からないこと、それこそが真の不安と恐れの本体である

自分が今、何を考え、何を求め、どこに向かっているのかを知ることが不安、心配、恐れを解決する最も良い手段

それを解決する手段こそ「モーニング・ページ」

不安や愚痴をただ吐き出すこと、書くこと自体が脳や感情の癒やし効果でもある

毎日3ページのありのままの自分の思いをただ書き綴るだけで、不安、心配、恐れがなくなり、代わりに勇気、希望、夢を手に入れる

今まで考えていた不安が実は大したことないこと、今まで無理だと思っていたことが実は自分にも出来るようになる

今までポヤーンとしていたものが可視化することにより、素晴らしいアイデアが突如降ってくるようになる

これこそがアインシュタイン、レオナルドダビンチ、ニュートン、ビル・ゲイツ、いわゆる「天才」がやっていたことだ

私たちはノートに可視化しないと自分自身の感情に嘘をつくことがある

ノートに自分の良いことも悪いことも明確化することで自分の利点と弱点が分かり、正しい対応を取ることが可能になる

不安、イライラ、心配という生活の中のノイズがなくなり、安心、安定、夢、希望、ドキドキ、ワクワクという楽しみしかない切符を手に入れることになる

さあ、あなたも毎日3ページのノート習慣で、ドキドキ、ワクワクの冒険の旅へ、人生を変えよう

この作業を決して面倒だとは思わないように

この方法に最も抵抗感を抱く人が、往々にして、それを最も愛するようになるだろう

【効果】 頭の中が整理され 全てが良い方向に変わる

不安や怒りが解消され、素直な気持ちになれる

心がむき出しになる

自分に嘘がつけなくなる

書けば書くほど心の中のゴミがキレイに洗い流され、思考がクリアになり、考えがまとまるようになる

綺麗な自分、汚い自分を直視できる

忘れていた純粋な夢を思い出せる

頭の中のゴチャゴチャを整理できるようになる

問題解決能力が格段に上がる

違和感が課題として可視化され、解決力も上がる

人生の目的に直結した大きな課題（人生を掛けて求める課題、夢）が見つかる

やるべきこと、やらなくてもいいことが明確になり、自分が最もやるべきことに全力投球出来るようになる

今の悩みをノートに素直に書くだけで、不思議とノートが答えをくれるようになる

悩みが全くなくなるわけではないけど、極限まで問題が小さくなる

発想が広がり、自信がみなぎってくる

自分の考えていることを短時間で文章化出来るようになる

思っていることを話したり、表現したり、マインドマップ化したりするのが容易になる

アイデアや発想が降ってくるような感覚がやってくる

これをやることで自分の中の「アーティスト」が目覚める

自分への確固とした信頼感（つまり真の自信）がみなぎってくる

外界のノイズに邪魔されない、決してブレない真の安定状態になる

「モーニング・ページ」という面白い方法がある

できるだけ「頭を空っぽ」にして、手書きでノートに書くという方法

毎日3ページ手書きでノートに文章を書き出す

一日に一度、頭の中の思考を全部吐き出すことで、ごちゃごちゃになっていた頭の中がすっきり整頓され、ストレスが激減し、自由に豊かな思考が自然に生み出される素敵な手法

ノートに「3ページ分の文章」を書くというもの

ただ「無心」でノートに今思っているありのままを書き出す

モーニングページとあるが、決まった時間であればやる時間は朝でなくても構わない

毎日3ページ思ったことをただ書き綴ることに意味がある

別名：筆記療法、脳の排水、脳のデトックスという

POINT

あなたが毎日3ページのノートを書く習慣がないのなら多分、自分の現在地がどこにいて、何をやるべきかがかかっている状態だ

だから不安、迷い、恐れという感情が生まれる

POINT

自分の夢が何で、今どこにいて、どうするべきかが明確になること、これこそが最高のモチベーションだ

毎日3ページのモーニングノートの習慣＝自分自身の人生の冒険の書を手に入れること

内容は何を書いても構わない

基本

ルールはただ一つ：何も思い浮かばなくても毎日ノートを3ページを埋めること

最初の8週間は書くだけで読み返さなくて構わない

確かに最初は面倒かもしれない

重要

この方法に最も抵抗感を抱く人が、往々にして、それを最も愛するようになる

思考がまとまらない、日々集中力がなくて困っている、自分が何をすればいいのか分からない・・・。そんなことがなくなるだろう

やる日と、やらなかった日を比べてほしい。きっとやらない日は考えている割に思考はまとまらず、集中力を欠いた一日となる

書く内容は本当になんでもよい

書くことがなければ、本当に「書くことがなにもない」でももちろんいい

馬鹿らしいこと、詰まらないこと、笑われそうなこと、恥ずかしいこと、おかしいこと、夢や希望、なんでもいい

恨み、怒り、不安、心配、愚痴、ひとりごとでも、ただ吐き出す 最初はきつこうなる

誰にも見られない、恥ずかしくてもいい、上手くなくてもいい、文章になってなくてもいい、ただ書くんだ！

続けていくうちにどんどんポジティブな言葉が溢れていって、気づくと「自分がやるべきこと」「本当にやりたいこと」が可視化されていく

人生楽しくてやるしかない状態

毎日が最高にポジティブなゲーム状態になる