

## 手帳セラピー事務局主催のワークショップ

2012年1月～3月、待望の年初めの手帳セラピーワークショップを開催いたします！

いずれも各回完結・順不同の単発ワークショップですので、お気軽にご参加ください！

各回とも資料を配布しますので、どんな手帳をお持ちの方でもご参加いただけます。

### ㊦ イヤープランしかく 2012

【日時】1月22日(日) 15:00～16:30 (高田馬場)  
2月25日(土) 15:00～16:30 (高田馬場)  
3月11日(日) 15:00～16:30 (水道橋)

【持ち物】手帳・5色ペン  
【受講料】3,000円

仕事とプライベート、そして支出の年間予定表「イヤープランしかく」を作成するWSです。一年の行事を把握することで余裕をもったスケジューリングが可能になります。

また、「今月のテーマ」を年の初めに仮決めしておくことで、テーマを意識した12か月を過ごせるようになります。夢や理想がまだ決まっていない人・とくにない人でも気軽に参加してもらえらるWSです。

実現率抜群の未公開アイデア「今月末来宣言」の書き方を知りたい人はぜひご参加ください。

### ㊦ 太陽&月とシンクロする秘訣

【日時】1月21日(土) 13:00～14:30 (高田馬場)  
2月4日(土) 15:00～16:30 (高田馬場)  
3月20日(火・祝) 13:00～14:30 (高田馬場)

【持ち物】2011年の手帳・2012年の手帳 (シンクロを確認するために使います)、5色ペン・「シンクロノート」(当日会場でも販売します)

【受講料】3,000円

日本で古くから親しまれてきた旧暦(太陽太陽暦)を現代に生かす「春夏秋冬のイメージメモ」・「月環手帖」(「シンクロノート」所収)の書き込み方のWSです。

季節に合わせた計画の立て方、月齢に合わせた体調管理・月環計画の立て方を知り、太陽と月とシンクロする心地よさを体験してみてください。

### ㊦ 月はじめの手帳セラピーゼミ

【日時】1月7日(土) 15:00～16:30 (水道橋)  
2月4日(土) 13:00～14:30 (高田馬場)  
3月3日(土) 13:00～14:30 (高田馬場)

【持ち物】手帳・5色ペン  
【受講料】5,000円

「夢や理想に近づいている実感が無い…」「夢への行動って何をしたらいいかわからない…」そんな人のためのWSです。

ポイントは「理想実現12か月プラン」を活用すること！

①月はじめにプランを作成→②手帳のマンスリー欄に転記しプランの「見える化」(「幸せおとりよせ手帳」には専用スペースができました。)→③ウイークリーへの組み込み。

この3ステップを踏むことで、夢へ近づく実感をしっかりと感じられるようになります。

習慣化してもらうために三回参加すれば1000円キャッシュバックの特典付き。

自己流手帳セラピーのメンテナンスにもご利用ください。

### ㊦ 2度書き手帳術

#### ～マンスリー & ウイークリーの書き方～

【日時】2月19日(日) 13:00～14:30 (高田馬場)  
3月3日(土) 15:00～16:30 (高田馬場)

【持ち物】手帳・5色ペン  
【受講料】3,000円

5色ペンをつかった記入法の説明&実践、手帳タイムの手順の説明。手帳セラピーがはじめての方はまずはこのワークショップからスタートしてみましょう！

手帳セラピーを始めたばかりの方も、すでに独学で学んでいる方も参加OKです。

### ㊦ 「ライフ☆リング 2012」& 「イヤーリングまる 2012」

【日時】1月7日(土) 13:00～14:30 (水道橋)  
2月25日(土) 13:00～14:30 (高田馬場)  
3月11日(日) 13:00～14:30 (水道橋)

【持ち物】手帳・5色ペン・「シンクロノート」(当日会場でも販売します)  
【受講料】3,000円

「夢リスト」で夢や理想の棚卸しをした後、理想の人生を立ち上げる「ライフ☆リング 2012」、理想の一年を過ごすための「イヤーリングまる 2012」(「シンクロノート」所収)のいずれかを作るワークショップです。ひとりでは肯定表現やストレートなオーダーの言葉が出ない、じっくりく言葉を探している人におすすめ！

### ㊦ 旧暦新年 立春・春分の迎え方

【日時】1月22日(日) 13:00～14:30 (高田馬場)  
3月20日(火・祝) 15:00～16:30 (高田馬場)

【持ち物】2011年の手帳・2012年の手帳 (シンクロを確認するために使います)、5色ペン・「シンクロノート」(当日会場でも販売します)

【受講料】5,000円

旧暦の新年は2月4日の立春です。この日から3月20日の春分までが2012年の夢の種を蒔くベストな時期。夢を実現させるための「二十四節気盤」の活用法、「優先順位メモ」・「夢実現★年間見取り図」(「シンクロノート」所収)の書き方をマスターして、ハッピーな2012年をスタートさせましょう。

### \*新月のお願い\*

【日時】1月21日(土) 15:00～16:30 (高田馬場)  
2月19日(日) 15:00～16:30 (高田馬場)  
3月22日(木) 19:00～21:00 (渋谷)

【持ち物】手帳・5色ペン  
【受講料】5,000円

新月の夜に心からの願いを紙に書き出すと、願いが叶う…という不思議なおまじないについて、「言葉」を重視する手帳セラピーの視点から解説。毎月巡りくる星座にあわせて、心の奥底にある「本当の願い事」に気付く方法や効果的なお願いの書き方、願い事の手帳への落とし込み方、気付きの活かし方などをお話します。

1 January 2012						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2 February 2012						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

3 March 2012						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※受講費は当日、受付でのお支払いになります。

※事務局主宰のワークショップは別紙の申込用紙でもご予約できます。必要事項ご記入の上、受付にお渡しください。

#### 【タイプ別おすすめワークショップ】

##### その1 初心者さん

- ㊦ 2度書き手帳術～マンスリー & ウイークリーの書き方～
- ㊦ イヤープランしかく 2012
- ㊦ 月はじめの手帳セラピーゼミ

##### その2 2012年、夢を実現させたいさん

- ㊦ イヤープランしかく 2012
- ㊦ 「ライフ☆リング 2012」 & 「イヤーリングまる 2012」
- ㊦ 太陽&月とシンクロする秘訣
- ㊦ 旧暦新年 立春・春分の迎え方
- ㊦ 月はじめの手帳セラピーゼミ

##### その3 旧暦に興味があるさん

- ㊦ 太陽&月とシンクロする秘訣
- ㊦ 旧暦新年 立春・春分の迎え方

#### ワークショップ会場所在地

(高田馬場) 早稲田速記医療福祉専門学校 東京都豊島区高田 3-11-17  
(渋谷) SIビル貸会議室 東京都渋谷区渋谷 1-1-11-6F  
(水道橋) 東京学院 東京都千代田区三崎町 3-6-15

カルチャーセンターで好評だったライフ編ワークショップ全3回が、4月以降スタートします。

- ① 「夢リスト (ライフバージョン)」
  - ② 「ライフ☆リング」
  - ③ 「8年未来年表」
- ☆お楽しみに☆

#### カルチャーセンター主催の講座

##### \*「幸せおとりよせノートの作り方」講座\*

【日時】第1土曜日 17:00～19:00 (東急セミナーB E二子玉川校)

※1期3回の講座で、1月期、4月期、7月期、10月期があります。  
※現在、1月期(1月14日・2月18日・3月10日開講)を募集中です。

TEL : 03-5797-5053

##### \*「幸運を呼び込む2度書き手帳術」講座\*

【日時】1月28日(土) 15:00～17:00 (池袋コミュニティカレッジ)

【内容】『幸運を呼び込む「2度書き」手帳術』(東邦出版)の内容を1回で紹介する講座です。スケジュール管理とともに、幸運を呼び込む秘訣を身につけましょう。

TEL : 03-5949-5488

こちらの講座の詳細、お申し込みは各カルチャーセンターにお問い合わせください。