

100のリスト

名前

作った日

・ ・ ・

-初版-

このノートは、ラジオDJなどで活躍しているロバート・ハリスさんの著書『エグザイルズ』の中にある、「人生の100のリストを書く」というくだりを真似した、自分見つめゲームを楽しむノートです。（後に、『人生の100のリスト』という本が出版されたようですが）

どうぞ、小さなことから大きなことまで、自由に100個の目標を書き出してみてください。

100の行を埋めるのは、けっこう大変だと思います。100考えることに加え、狭い行に手書きで書かなくてはいけませんから、きっと作業に集中できるでしょう。

メモをしたくなるでしょうから、ページの右側に設けました。

使い方は自由、とはいえ、主な遊び方は「書いたら放置！」です。

100個書き終えたら、表紙に日付を記入して、数ヵ月後か、何十年後か、時間をおいて、またこのノートを開いてみて下さい。その時にもまた楽しめるよう、「達成していた！」マークを用意しました。自分を「よしよし！」と褒めながら丸印をつけましょう。（この作業はきっと楽しいはずなので、ノートを捨てないこと！）

どんどん書き進め、自分の中身を搾り出し、もうだめだ！というくらい練習したり、手足がしびれるくらいに泣いたり、何かの合宿に行ったり、長い旅行をしたりした時のように、自分が生まれ変わったような爽快感を味わってみて下さい。

それでは、みなさんの人生に新たな広がりができますように。

ドリーもぐら

- 『エグザイルズ』を勧めてくれたRへ捧ぐ -

やりたいこと

メモ

51.	達成していた！
52.	達成していた！
53.	達成していた！
54.	達成していた！
55.	達成していた！
56.	達成していた！
57.	達成していた！
58.	達成していた！
59.	達成していた！
60.	達成していた！
61.	達成していた！
62.	達成していた！
63.	達成していた！
64.	達成していた！
65.	達成していた！
66.	達成していた！
67.	達成していた！
68.	達成していた！
69.	達成していた！
70.	達成していた！
71.	達成していた！
72.	達成していた！
73.	達成していた！
74.	達成していた！
75.	達成していた！
76.	達成していた！
77.	達成していた！
78.	達成していた！
79.	達成していた！
80.	達成していた！
81.	達成していた！
82.	達成していた！
83.	達成していた！
84.	達成していた！
85.	達成していた！
86.	達成していた！
87.	達成していた！
88.	達成していた！
89.	達成していた！
90.	達成していた！
91.	達成していた！
92.	達成していた！
93.	達成していた！
94.	達成していた！
95.	達成していた！
96.	達成していた！
97.	達成していた！
98.	達成していた！
99.	達成していた！
100.	達成していた！