

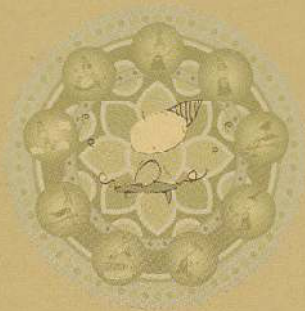
案内人 ● 山崎 拓巳

魔法のドリル




SANCTUARY BOOKS

魔法のドリル



ヤマザキ
タクミ





気持ちよい生活を作ろうと思ったら、
濟んだことをくよくよせぬこと、
めったに腹を立てぬこと、
いつも現在を楽しむこと、
とりわけ、人を憎まぬこと、
未来を神にまかせること。

ゲーテ

魔法のドリル



書き進んでいくうちに頭がスッキリする。
未来がハッキリしてくる。
ワクワクしてたまらない…。
そんな書き込み式の本があったらいいなって
思いました。

この本は一方的に読んで学ぶ本ではありません。
自分のココロの中から答えを見つけて書き込み、
すぐに実生活で活かすことができる魔法の本です。

何をするにしても、頭の中で考えるだけでは
限界があるような気がします。
でも、文字にして自分の目で見てみたら、
難解だと思っていたことが
意外と簡単に解決したりします。
もしかしたら「紙とペン」には
そういう魔力みたいなものが、
もともと備わっているのかもしれない。





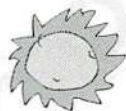
さあ、
あなたの心の奥に閉じ込められた想いを
吐き出してください。

「あ〜かったるい！」と思っても、
どんどん書き出してみてください。

ありきたりだと思い込んでいた自分の考えが
新鮮に見えてきたり、
今まで煮詰まっていた頭から
次々と新しい考えが噴き出してくるはずですよ。

takumi yamazaki





チチンファイ魔法学校へようこそ。

ぼく“マジックン”！
一緒に魔法の勉強をしよう！！

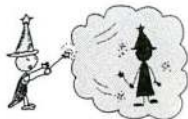


この本の特徴

- ① あなたが意欲を持って学習に取り組めるよう、工夫をこらして作った、魔法5教科の精選ドリルです。
- ② 魔法使いが修得しなければならない、基礎、基本となる大事な学習内容と考え方を取り入れ、かつ高い応用性を加えたのがこのドリルの特徴です。
- ③ 実際のテストのように書き込み式になっていますが、あまり深く考え込まず、気楽に答えていってください。
- ④ 右ページの解説はやさしくて親切。答えに詰まってしまったときは、先に解説を読んでみましょう。
- ⑤ 全課程を修了することによって、あなたも仕事&プライベートの魔法使いに。日常の悩みや問題をサクサク乗り越えられるようになっていくことでしょう。



力のつく流れ



Step 1 ～基礎魔法～

「あなたの本当の目標」とは一体なんなのかな？
ここでは目標を設定し、達成するための大まかな流れを学習します。



Step 2 ～個人魔法～

目標に向かう前に準備しておきたいのがココロの持続力。
ここではココロから元気を引き出す魔法を学習します。



Step 3 ～実践魔法～

目標に向かって実際に動き出してみると、突如として現れる悩みや疑問。
ここでは行動をスムーズにするための魔法を学習します。



Step 4 ～対人魔法～

目標に向かう途中で欠かせないのが、多くの友だちや協力者。
ここでは人間関係を快適にし、広げていくための魔法を学習します。



Step 5 ～課外授業～

せっかく目標を達成しても、生活にゆとりがなかったら本末転倒です。
ここではココロを豊かにしていくための魔法を学習します。

効果の上がる使い方

♪ スケジュール帳と併用！

自分にとって重要となるポイント、予定などは今使っているスケジュール帳に書き込もう。

♪ 何度も読み返す！

ビジネス&プライベートの本番に備えて、心に残った部分は何度も読み返そう。

♪ 友だちと一緒に挑戦！

書き終えたあとに感想を言い合うと効果倍増。

友だちと一緒に『魔法のドリル』をやってみよう。





魔法のドリル * 目次 *

基礎魔法

- MAGIC 01 あなたがくっきり見える魔法……………12
- MAGIC 02 あなたの「いいトコロ」を育てる魔法……………14
- MAGIC 03 夢があふれる魔法……………16
- MAGIC 04 あなたの芸風をハッキリさせる魔法……………18
- MAGIC 05 未来にドキドキする魔法……………20
- MAGIC 06 未来にもっとドキドキする魔法……………22
- MAGIC 07 未来にかなりドキドキする魔法……………24
- MAGIC 08 障害物を消す魔法……………26
- MAGIC 09 まずするべきことがわかる魔法……………28
- MAGIC 10 未来に素敵を予約する魔法……………30

個人魔法

- MAGIC 11 パワーがあふれる魔法……………34
- MAGIC 12 タイムスリップの魔法……………36
- MAGIC 13 ちょびっと変身できる魔法……………38
- MAGIC 14 埋もれた才能を掘り出す魔法……………40
- MAGIC 15 ラッキーアイテムを見つける魔法……………42
- MAGIC 16 ココロを明るく照らす魔法……………44
- MAGIC 17 ワクを外す魔法……………46
- MAGIC 18 憧れの人から力をもらう魔法……………48
- MAGIC 19 言葉から力をもらう魔法……………50
- MAGIC 20 言葉を味方につける魔法……………52
- MAGIC 21 あなた自身を感じる魔法……………54





実践魔法

- MAGIC 22 重い腰が持ち上がる魔法……………58
MAGIC 23 複数の悩みを解決する魔法……………60
MAGIC 24 転機をつかむ魔法……………62
MAGIC 25 エネルギーを手に入れる魔法……………64
MAGIC 26 なりたい自分になる魔法……………66
MAGIC 27 人生のメッセージを読み取る魔法…68
MAGIC 28 やる気を維持する魔法……………70
MAGIC 29 お金が集まる魔法……………72
MAGIC 30 すてきな一万円の魔法……………74
MAGIC 31 「ビジネス」がわかる魔法……………76
MAGIC 32 無意識にアクセスする魔法……………78

対人魔法

- MAGIC 33 「もう一度会いたくなる人」になる魔法……82
MAGIC 34 人の魅力を引き出す魔法……………84
MAGIC 35 下心を消す魔法……………86
MAGIC 36 「あなた」を伝える魔法……………88
MAGIC 37 人がどんどん集まる魔法……………90
MAGIC 38 人の輪を広げる魔法……………92
MAGIC 39 人間関係を復活させる魔法……………94
MAGIC 40 恩返しの魔法……………96

課外授業

- MAGIC 41 記憶の魔法……………100
MAGIC 42 カメラの魔法……………102
MAGIC 43 本の魔法……………104
MAGIC 44 映画の魔法……………106
MAGIC 45 音楽の魔法……………108
MAGIC 46 パワースポットの魔法……………110
MAGIC 47 旅の魔法……………112
MAGIC 48 ポエムの魔法……………114
MAGIC 49 最大の魔法……………116



基礎魔法

人生は神の手によって書かれたおとぎ話である。

—アンデルセン



☆



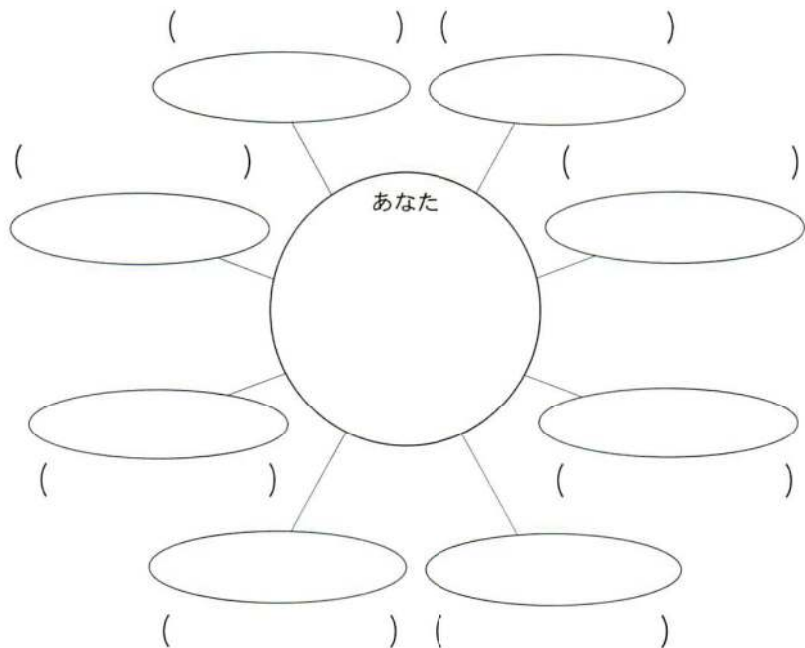


MAGIC 01

あなたがくっきり見える魔法

タシタロ

Q. あなたを因数分解しよう。



ヒント

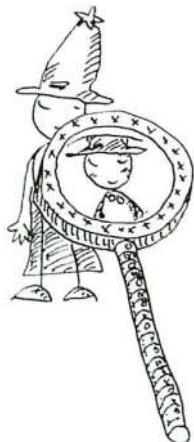
中心の円の中に「あなたの名前」、カッコの中にあなたが所属している「グループの名前」、周りの小さい円の中にグループの中での「あなたの役割」を書きましょう。



「あなたはいったい誰なのか？」を知ること。
それが魔法使いになるための最初のレッスンです。

あなたは左の空欄を埋めることによって、
自分がいくつかのグループに属し、
いろんな役割を持ち、それぞれ特有の人間関係を持
っていることに気づいたと思います。

「職場の中でのあなた」 = 主任
「パートナーにとってのあなた」 = 妻
「子どもにとってのあなた」 = 母
「実家に帰ったときのあなた」 = 長女
「クラブ活動の中でのあなた」 = 副キャプテン
「友だちにとってのあなた」 = みんなに頼られるアネゴ的存在



“あなた” という一個人の中には、
複数の人間が同居しているんですね。

ここでは自分を因数分解し、
それぞれどんな状況に置かれているかを分析しました。
これで「自分は誰か？」が少しずつ見えてきたはずですよ。

さあ、あなたはどの「自分」が好きですか？

**自分を知ることが、
パワフルな行為だ！**

