

STEP 1 — 棚卸し

A. ドラッカーの問い

「何によって憶えられたいか？」 — 5分間、思いつくまま書く。

MEMO

B. 80歳バースデースピーチ — 3人分想像して書く

MEMO

C. 役割マトリクス (10点満点で満足度をつける)

■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■ ■
父 / 母	/10	
投資家	/10	
学習者	/10	
パートナー	/10	
友人	/10	
市民 / 社会人	/10	
創造者	/10	
	/10	

STEP 2 – 起草

「私は～する人間だ」の形式で、5～7条を書く。1分以内に読める量。

■1■

■2■

■3■

■4■

■5■

■6■

■7■

NG CHECK

- 抽象的すぎないか（「良い人になる」→NG）
- 否定形ではないか（「怒らない」→「穏やかに対話する」に変換）
- 7条以内に収まっているか
- 声に出して1分以内に読めるか

STEP 4 — 実践計画

66日チャレンジ開始日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

66日目（目標日）: _____ 年 _____ 月 _____ 日

DAILY ROUTINE

毎朝のルーティン（SAVERSに組み込む場合の時間配分）

S	Silence（瞑想）	分
A	Affirmation（個人憲法朗読）	分
V	Visualization（視覚化）	分
E	Exercise（運動）	分
R	Reading（読書）	分
S	Scribing（ジャーナリング）	分

FEAR SETTING

個人憲法を持たないまま5年過ごしたら？

MEMO

QUARTERLY REVIEW DATES

Q1: ___/___ Q2: ___/___ Q3: ___/___ Q4: ___/___