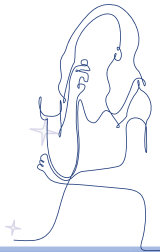




1日5分で変わる♡

魔法の問いかけ7days

from RYOKO



1.はじめに

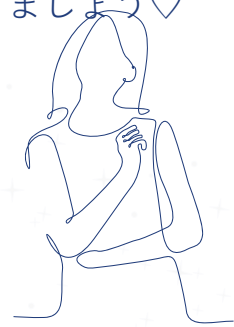
朝の5分、自分のためだけに使う時間。
それだけで、「やることに追われる日々」から
抜け出すことができるようになります。

この「魔法の問いかけ 7days」は、
忙しくて過ごすあなたの中にある本来の自分を取り戻すための、
7日間の習慣ワーク♡

ただ、問いかけに対する自分なりの答えを書くだけ。
しかも1日5分以内。これならできるきがしてきませんか？♡

問いに答えるたびに「今の気持ち」「今日やりたいこと」が
クリアになり、行動に移すのも、グッとラクになります。

「なんとなく1日が終わる」状態から卒業したい人へ。
まずは1週間、一緒に“自分と向き合う時間”をつくっていきましょう♡





2. 「魔法の問いかけ7days」の進め方

このワークは、1日たった5分・全7日間で完結する「自分と向き合う習慣」をつくるものです。

毎日ひとつの「問い」に向き合うだけで、あなたの中にある“本音”や“優先したいこと”が少しずつ見えてきます。迷いも減るので、

「今日はこれを大事にしよう」が自分で決められるようになる。

それだけで、1日の流れはぐんとスムーズになるんです。

朝の5分が、“自分らしい1日”をつくるきっかけになりますよ♡

<やり方はとってもかんたん！>

1. 朝（夜寝る前もおすすめ）静かな時間にノートを開く
※スマホメモでもOK！
2. その日の「魔法の問いかけ」に対して、自由に答えてみる
3. 書いた内容を見て、今日（もしくは明日）どんな気持ちで過ごすかまたどんな一歩を踏み出すかを決める！



ポイント

「うまく書こうとしないこと」

自分の言葉で、思ったままを書き出せばOK！

たった5分、ノートタイムを作ることで1日の過ごし方にメリハリが生まれるはずですよ♡

day 1 今日は何を一番大事にしたい？

朝のスタートにこの問いを立てるだけで、1日の優先順位が明確になります。

「子どもとの時間を大事にしたい」

「集中してタスクを終わらせたい」

「なるべく穏やかに過ごしたい」

——そんな“自分なりの答え”が出てくると、行動の軸ができて、無駄な迷いや焦りが減ります。



今日、私が一番大事にしたいことは _____



「絶対こうしなきゃ」と思い込まずに、
“今の自分”にとって何が大事かを、やさしく見つめてみましょう。

day 2 今日、余白をつくるとしたら？

忙しい日々の中でも、ほんの少しの「余白」があるだけで、心のゆとりが生まれます。

何もしない時間、スマホを見ない時間、深呼吸する時間——。
たった5分でも、“自分のために使える時間”は、あなたのリズムを整えてくれます。



今日、余白をつくるとしたら_____の時間に_____をしてみたい。

ポイント

「これをやらなきゃ」よりも、「ここでちょっと立ち止まってみよ
うかな」くらいの気持ちでOK！
小さな余白が、毎日の充実感につながります。

day 3 今日、自分をねぎらうとしたら？

やることに追われていると、自分の頑張りを見落としがち。
でも、あなたがこなしていること、積み重ねていることは、誰かのためにも、未来の自分のためにもなってるんです。
一息ついて、自分にやさしい言葉をかけてみましょう。



ワーク

今日、私が自分をねぎらいたい理由は_____。
そのために_____という行動をしてあげたい。



ポイント

「何もできなかった日」こそ、心の中で「今日もよくやったね」と声をかけてあげて♡
小さなセルフねぎらいが、明日の元気になります。

day 4 今日はどんな気持ちで過ごしたい？

忙しいとつい、タスクや予定に引っ張られて「気持ち」は後回しになりがち。でも、“どんな気持ちで過ごしたいか”を朝に決めておくと、心のゆとりや行動の質が、ぐっと変わってきます。



ワーク

今日、私が大切にしたい気持ちは _____
その気持ちで過ごすために _____ をしてみたい。



ポイント

「穏やかに」「前向きに」「丁寧に」など、どんな気持ちもOK！
自分の感情を味方にする1日をつくってみましょう♡

day 5 “今日（もしくは明日の夜）の夜” どう過ごせたら嬉しい？

“ゴールのイメージ”を描いておくと、
1日の使い方が自然とその方向に整いやすくなります。
夜に「今日もいい1日だったな」と思える自分を想像してみましょう！



ワーク

今日の夜、私は_____な気持ちで過ごせていたら嬉しい。
そのために_____を意識してみたい。



ポイント

夜の自分を思い浮かべることで、「今日は何を意識したいか」が自然と見えてきます。ムダな迷いが減り、大切なことに集中しやすくなるから、気持ちよく1日を過ごせますよ♡

day 6 “ありがとう”を伝えるとしたら 誰に？何に？

感謝の気持ちを言葉にすると、心がふっと軽くなる瞬間があります。
そして、“小さな幸せ”を自覚できるようになると、自然と日常に余白が
生まれます。

たとえば——

「昨日、手伝ってくれたパートナーに」

「お迎えでニコニコしてくれた子どもに」

「元気に動いてくれる自分の身体に」

ささやかな感謝が、あなたの気持ちにゆとりをもたらしてくれます♡



今日、“ありがとう”を伝えたいのは…



“完璧な日”じゃなくても、「よかったこと」に目を向けてみる。
それが、自分にも周りにもやさしくなれる一歩になりますよ！

day 7 今日を終えるとき、どんな気持ち でいたい？

1日の終わりをどう過ごしたいかを想像すると、自然と「そのために何を
するか」が見えてきます。

心地よく終わる未来をイメージすることで、無意識にその方向へと行動
が整っていくんです。

たとえば——

「満足感で眠りにつきたい」

「家族とのんびり笑って終えたい」

「今日もちゃんとやれたって、自分に花丸をつけてあげたい」

そんな願いが、今日という1日のリズムをつくってくれます。



今日を終えるとき、私はこんな気持ちでいたい…



ポイント

“完璧な日”じゃなくても、「よかったこと」に目を向けてみる。
それが、自分にも周りにもやさしくなれる一歩になりますよ！



振り返りワーク

1週間、問いかけに向き合ってみて今の自分に、どんな変化がありましたか？
少し立ち止まって、振り返ってみましょう♡

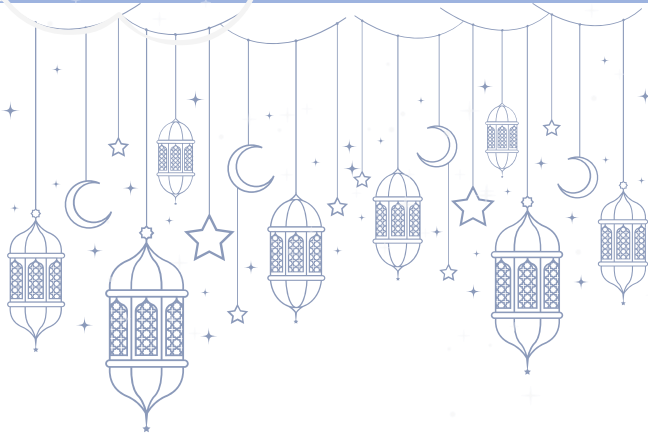
Q1 特に印象に残っている問いは？

Q2 書き出してみて気づいたことは？

Q3 習慣にしてみたいことは？



7日間やってみて、どうだった？



おわりに

ここまで、7日間の“魔法の問いかけ”に取り組んでくださり、
おつかれさまでした♡

朝の5分、自分のためだけに使う時間。
それだけで、気持ちが整って“今日をどう過ごしたいか”が見えてきます。

このワークは、一度やったら終わり…ではありません。

「なんだかモヤモヤするな」

「やることが多くて迷いがち」

そんな時こそ、またこの問いかけに戻ってきてください♡

その時々あなたにぴったりの“答え”が、また新しく見えてくるはずです。

完璧じゃなくて大丈夫。

大切なのは、“自分にやさしく問いかける”という習慣です。

毎日を整えて、理想の未来を少しずつ形にいきましょう♪
また次の特典でお会いできるのを楽しみにしています♡





Thank you