

# 3 分間日記

## 成功と幸せを呼ぶ小さな習慣

(株)リーダーシップ総研

今村 さとる 暁

夢も、仕事も、恋愛も日記を書くだけですべてがうまくいく。信じられないけれどもこれは本当のことなのです。日記を書いた分だけ夢への思いが強くなり夢実現への可能性が高まる身近な習慣なのです。まずは、自分が本当にやりたいことなど本当の夢を日記に書くと見えてくるのです。

中略

3分間日記には五つの項目があります。

- 1 . 目標（長期・短期）
- 2 . やりたいこと
- 3 . 今日の出来事
- 4 . 今日の感謝
- 5 . 今日の成功法則・学びの言葉

常に「良い表情」「良い姿勢」「良い言葉」「良い行動」「良い思い」を持つことで心が幸せになれるのと良い心質（心の質）が形成されるのです。

出版 かんき出版

タイトル 「3分間日記」より 今村 暁