

「行動」がテーマの手帳

書くことで夢を引き寄せる！

Tsuteru Notebook 2015

より充実した機能が満載！ **2015**

斎藤一人 ついてる手帳

思いは「行動」によって叶う！
365日を自分らしく
生きるための
アクティブな1冊

ページジョンアップで
新登場

ビニールカバーには便利な大型ポケット

この手帳の使い方！

この手帳は、あなたの未来を叶えるための最強のツールです。日々の行動を記録し、目標を達成するための強力なサポートを提供します。

2015年1月の目標

この手帳には、目標設定、スケジュール管理、日記、ToDoリストなどの機能が満載です。あなたの生活をより充実させるための最高のパートナーです。

巻頭には手帳の使い方が丁寧に解説されている。使いこなせば使

一昨年、弊社でも初の試みとして手帳を制作しましたが、手にされたお客様の反応はすこぶる上々でした。SNSなどに特設のページを設け、365日、この手帳を紹介してユーザーとつながりながら一緒に使っていくアクションも起こしました。2015年度版を作るにあたっての改良点もユーザーの皆様からの声を参考にし、より機能性を充実させたのがポイントです。今回の『ついてる手帳』のコンセプトは「行動すること」。思いを具現化するために何が必要なのか、書き込みながら明確にしていけるのが特徴です。

昨年、サンマーク出版が初めて手がけて大好評だった「斎藤一人 2014」。著者としての斎藤一人の幅広い世代から人気のありの切符、好きな絵やお気に入りの写真をはさむなど、ユーザー独自のオリジナル手帳をつくる演出効果にも一役買っている。

昨年度版のチャタリングポイントである斎藤一人氏の「言葉」や「メッセージ」はもちろん2015年度版でも継続され、新たな書き下ろし原稿とともに、毎月の手帳指針として掲載されている。もともと、心の楽しさと経済的な豊かさの両立を著書等で伝えてきた斎藤氏の文章や発言を、人生訓として心の支えにしている人は多い。著作は海外でも翻訳されている。中国や韓国にも熱狂的な愛読者がいるほどである。

2015年度版では、ユーザーからの声を基に、より機能的な側面を充実させている。判型は昨年と同様、A6判の上製。ページ数は256ページ。パール調に光沢のあるカバーのタイトルまわりは金の箔押しで演出。表紙にはビニールカバーが巻かれていて、耐久

サンマーク出版

それを付け加えて、2015年度版では、手帳全体に大きなコンセプトを掲げている。それは、斎藤氏が常々提唱している「この地球は行動の星」「夢は行動することで実現する」をモチーフにした「行動」というテーマである。手帳といえはスケジュール管理

昨年より、この手帳の企画・編集を担当している同社取締役TB 一人 ついてる手帳2015は10月1日配本となる。

「天国言葉」の特製ポストカードなど、嬉しい付録も満載だ。満を持して遂に登場する「斎藤一人 ついてる手帳2015」は、

春は若葉のにおいが好き
夏はきらめく太陽が好き
秋は風に舞う落葉が好き
冬は海に降る雪が好き

あなたが一番好き
の季節

1 January

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

地球は行動の星

考える前に、まずは行動！ やりたいこと、やるべきことは何ですか？

この手帳は、あなたの未来を叶えるための最強のツールです。日々の行動を記録し、目標を達成するための強力なサポートを提供します。

毎月の扉ページは季節ごとの詩
便利な週間管理と充実のフリースペース(上)と「行動」がテーマの直筆の書(下)

この手帳の使い方①

<アクティビティページ>

月ごとに具体的な夢や目標を記入します。

1か月後の自分を想像しながら、心に浮かんだ思いや言葉を描きましよう！ 書くことは、行動の第一歩です！

その月の夢や目標

2015年 1月の目標 ()

夢や目標を、あなたが思うままに言葉や絵として表現してみましょう！

夢や目標に近づくために、あなたが行う具体的な行動計画を立てましょう！

そのために行動する具体的な内容

内 容	行動予定日	達成日

実際に行動できた日

行動を起こす日

【月のはじまり】

月ごとに大切にしてほしい言葉を、ひとりさんに直筆で書いていただきました。
言葉を味わいながら、何度も読み返してください。

2015年 1月 1日

考える前に、まずは行動！
やりたいこと、やるべきことは何ですか？

地球は 行動の 星

この地球という星は、「行動の星」なんです。
それはどういう意味ですかという、
行動することで、そのことが正しいかわかるんです。

間断的に正しいと思われていることでも、
やってみたらまともでないことばあるものです。
それは、人それぞれやるべき行動の内容が違うからなんです。
だから、行動してみて、初めてそれがその人にとって
正しいかわかるんです。

成功の反対は失敗ではありません。
失敗も改善すれば、成功の糧になります。
【行動の星】に生まれて行動しないことこそ、失敗なんです。

月のはじまりの言葉を読んで、
具体的に実践する内容を記入しましょう！
簡単なことからでかまいません。
ゲーム感覚でチャレンジです！
実行できた内容によって

    をつけましょう！

この手帳の使い方②

【週のページ】

ひとりさんの言葉を毎週、載せています。その週の行動指針にお役立てください。

ありがとうって言うだけで、
こんなにしあわせになるなんて、
ありがとうが今もしあわせを選んでくれる

January

MON 29 月曜 月曜

TUE 30 火曜 火曜

WED 31 水曜 水曜

THU 1 木曜 木曜

FRI 2 金曜 金曜

SAT 3 土曜 土曜

SUN 4 日曜 日曜

2015 1 1 2 3 4 2 3 1 1
(平成27年)
1月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日

みっちゃん先生 血液型占い

▼運勢 ▲フッキー言葉 ◆フッキーカラー

A 賢く、冷静で、責任感が強く、誠実で、努力家。物事を成し遂げるまで諦めない。細かいことにこだわる。▼赤 ▲青 ◆白

B 情熱的で、好奇心が強く、自由奔放。物事を成し遂げるまで諦めない。細かいことにこだわる。▼青 ▲赤 ◆黒

O 情熱的で、行動力があり、リーダー気質。物事を成し遂げるまで諦めない。細かいことにこだわる。▼赤 ▲青 ◆黒

AB 知的で、好奇心が強く、自由奔放。物事を成し遂げるまで諦めない。細かいことにこだわる。▼青 ▲赤 ◆黒

【スケジュール管理とフリースペース】

使い方は自由です。たとえば、左側の上下2つの時間軸で1週間のスケジュールを管理することができます。また、さらには右側のフリースペースも使って1日のスケジュールを管理することもできますよ。絵を描いたり、地図を描いたり、多目的なスペースとしてご利用ください。

例)

今週のやることリスト

📅 今週中に企画書をあげる。

🎵 毎日、「私は愛と光と忍耐です」を100回唱える。

できたことは□に○が好きな色で塗りつぶす。来週に持ち越すごとに→を入れて、来週のやることリストに入れる。

【みっちゃん先生 血液型占い】

みっちゃん先生は、斎藤一人さんのお弟子さんの一人です。あなたの人生を開運させるという現代の一言主。だれもその姿を知らない謎の美人占い師です。

○占いの見方

- ♥：今週のあなたの運勢です。まわりのそれぞれの血液型の人にも教えてあげれば、さらにあなたの運が良くなりますよ。
- ★：今週のあなたのラッキー言葉です。声に出してたくさん言ってくださいね。いいことがたくさん起きますよ。
- ◆：今週のあなたのラッキーカラーです。その色の物を1つ持って外出してください。幸運を呼び寄せ、思わぬ災難からあなたを守ってくれます。

【スペシャル特典】

- ①天国言葉ポスターカード
いつも見えるところに飾ったり、大好きな人へのプレゼントとして使ってくださいね。
- ②ひとりさんの波動入りシール
基本的には、自由に使ってくださいね。
参考までに、こんな使い方もありますよ。

○金持札

財布に入れておくと、
金運がアップしますよ。

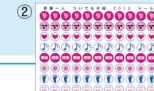
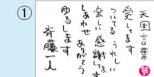
○ひとりさんの千社札

携帯や大切なものに貼ってください。
波動が良くなり、あなたに良きことがなだれのごとく起きますよ。

○ついでるシール

特に「ついでる」と思えなかった日に貼ってください。
「災い転じて福となす」で、その出来事があなたに福を招きますよ。

check!



2014
(平成26年)

12

December
師走

memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON(月)

TUE(火)

WED(水)

1 先勝	2 友引	3 先負
8 友引	9 先負	10 仏滅
15 先負	16 仏滅	17 大安
22 大安	23 天皇誕生日 赤口	24 先勝
29 赤口	30 先勝	31 友引

memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

THU(木)

FRI(金)

SAT(土)

SUN(日)

4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負
25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....