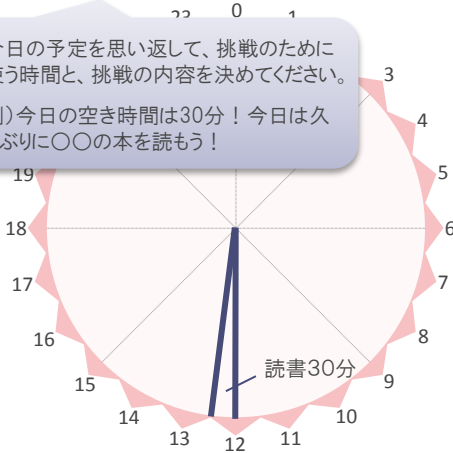


◇Dr. KATOの脳番地に挑戦！
運動系脳番地・・・足の踵(かかと)から地面
に着地するように歩きましょう。

1 予定脳時計

今日の予定を思い返して、挑戦のために
使う時間と、挑戦の内容を決めてください。

例)今日の空き時間は30分！今日は久
しぶりに〇〇の本を読もう！



2 今日の挑戦

改めて、心に決めた今日の挑戦の内容
を書いてください。

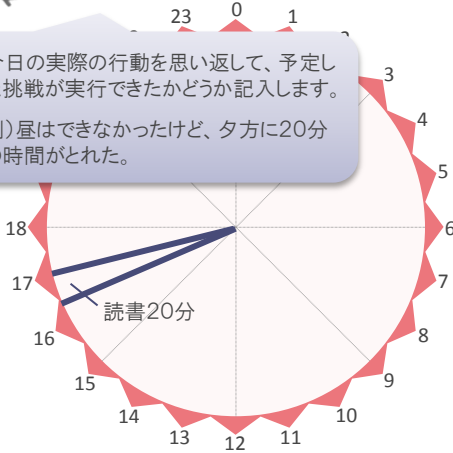
もし今日の挑戦が思い浮かばなかったら、
Dr.KATOからのトレーニングメニューに挑
戦しましょう。

例)週末のセミナーに向けて、読みた
かった〇〇の本を読む！

3 実行脳時計

今日の実際の行動を思い返して、予定し
た挑戦が実行できたかどうか記入します。

例)昼はできなかったけど、夕方に20分
の時間がとれた。

4 今日最も積極的にした事や、
時間をかけた事1~2つをチェック！

1日を振り返って、積極的にした事や、時
間をかけた事は何だったかを思い出し、
自分が今日、どの脳番地を使ったか確
認しましょう。

- 喋った！・・・発話系脳番地
- 動いた！・・・運動系脳番地
- 解った！・・・理解系脳番地
- 知った！・・・記憶系脳番地
- 聞いた！・・・聴覚系脳番地
- 視えた！・・・視覚系脳番地

5 今日、誰かと共有した“喜(起・希)努逢楽”

自由記述欄では、引き続き“喜(起・希)努逢楽”がテーマ。
Stage 2では、自分だけでなく、誰かと一緒に共有した“喜(起・希)努逢楽”を
探して記入しましょう。

◆Stage 2の裏ワザアドバイス◆

忙しい人や難しと感じる人は、

1

と

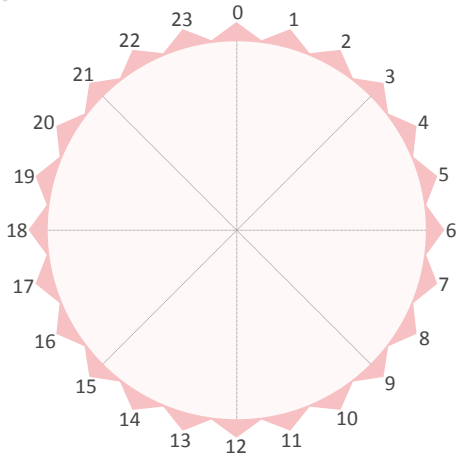
3

を継続してみてください。

◇Dr. KATOの脳番地に挑戦！

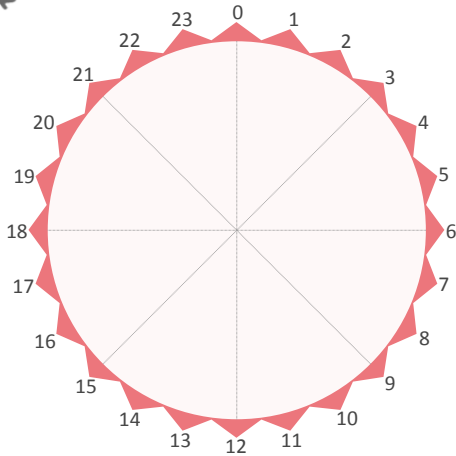
運動系脳番地・・・いい考えが浮かばなくなったらひたすら歩きましょう。

1 予定脳時計



2 今日の挑戦

3 実行脳時計



4 今日最も積極的にした事や、時間をかけた事1～2つをチェック！

- 考えた！・・・思考系脳番地
- 感じた！・・・感情系脳番地
- 喋った！・・・発話系脳番地
- 動いた！・・・運動系脳番地
- 解った！・・・理解系脳番地
- 知った！・・・記憶系脳番地
- 聞いた！・・・聴覚系脳番地
- 視えた！・・・視覚系脳番地

5 今日、誰かと共有した“喜(起・希)努逢楽”