

## 第18章

# ワークシート

このページは、個人で使う範囲で自由にコピーしてかまいません。まず自分用に一式を記入し、次に大切な人たちの分も記入しましょう。順番は第17章のリーディングと同じです。7枚すべてをまとめた印刷用PDFも無料で用意しています。場所は巻末の最後のページにあります。

### 1・私の数

ふだん使っている名前（ローマ字）：\_\_\_\_\_ 生年月日：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

複合数：最後の一步の前の、バーギャンクの二桁の合計。三つの部分の合計が9以下ならダッシュ。

私のグラハ：\_\_\_\_\_ その曜日：\_\_\_\_\_ その色：\_\_\_\_\_

ムーランクとバーギャンクの関係（第6章）：\_\_\_\_\_

一言でいうと、私の日々のスタイル：\_\_\_\_\_

一言でいうと、私の長い道のり：\_\_\_\_\_

2・名前の計算

|          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 文字（ローマ字） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 値        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 文字（ローマ字） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 値        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

合計 \_\_\_\_ → \_\_\_\_ → ナームアंक \_\_\_\_ 私のムーランクとの関係 \_\_\_\_

A: 1・B: 2・C: 3・D: 4・E: 5・F: 8・G: 3・H: 5・I: 1・J: 1・K: 2・L: 3・M: 4  
・N: 5・O: 7・P: 8・Q: 1・R: 2・S: 3・T: 4・U: 6・V: 6・W: 6・X: 5・Y: 1・  
Z: 7

## 3・ローシュー

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 9 | 2 |
| 3 | 5 | 7 |
| 8 | 1 | 6 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 9 | 2 |
| 3 | 5 | 7 |
| 8 | 1 | 6 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 9 | 2 |
| 3 | 5 | 7 |
| 8 | 1 | 6 |

重なっている数：\_\_\_\_\_ 欠けている数：\_\_\_\_\_

満ちたライン：\_\_\_\_\_ 空のライン：\_\_\_\_\_

7日間続ける小さな実践：\_\_\_\_\_

4・人

| 相手 | ムーランク | 私から見た相手 | 相手から見た私 | 関係 | 助けになるルール |
|----|-------|---------|---------|----|----------|
|    |       |         |         |    |          |
|    |       |         |         |    |          |
|    |       |         |         |    |          |
|    |       |         |         |    |          |
|    |       |         |         |    |          |
|    |       |         |         |    |          |

## 5・一年の計画表

年 \_\_\_\_\_ 個人年 \_\_\_\_\_ 自分の言葉でいうテーマ： \_\_\_\_\_

| 月   | 個人月 | 一つの焦点 | 大切な日付 |
|-----|-----|-------|-------|
| 1月  |     |       |       |
| 2月  |     |       |       |
| 3月  |     |       |       |
| 4月  |     |       |       |
| 5月  |     |       |       |
| 6月  |     |       |       |
| 7月  |     |       |       |
| 8月  |     |       |       |
| 9月  |     |       |       |
| 10月 |     |       |       |
| 11月 |     |       |       |
| 12月 |     |       |       |

### 6・日取りを選ぶ

用件：\_\_\_\_\_ 私のムーランク \_\_\_\_\_ 個人月 \_\_\_\_\_

| 候補の日 | 都合がつく？ | 個人日 | 用件に合う？ | 関係 | かかわる人 |
|------|--------|-----|--------|----|-------|
|      |        |     |        |    |       |
|      |        |     |        |    |       |
|      |        |     |        |    |       |
|      |        |     |        |    |       |
|      |        |     |        |    |       |

選んだ日：\_\_\_\_\_ 準備のしかた：\_\_\_\_\_

### 7・私の三つのステップ

| 分野    | ステップ | いつ（個人月か個人日） |
|-------|------|-------------|
| お金か仕事 |      |             |
| 人     |      |             |
| 自分    |      |             |

私の実践（第16章）：グラハ \_\_\_\_\_ 曜日 \_\_\_\_\_ マント  
ラ \_\_\_\_\_ から9週間