

## ムーンプランナー・書き方のコツ

ムーンプランナーは特殊なレイアウトですが、基本的にシンプルな「短めマンスリー」または「約2週間のウイークリー」として見てみるのがおすすめです。

新月欄&満月欄と半月欄は広がっていますが、何かを書くためというより、大切なポイントの日を視覚的に把握しやすくするために欄が広いという感覚で見てもらおうとよいでしょう。広い欄には、そのページの期間のテーマやふりかえりメモにすると、満ち欠けリズムをうまく感じ取るようになります。

### ● 予定をいくつか書き込む

真っ白だと書けない！となる人はまず予定を書き込みましょう。月のリズムで見る予定は新しい視点をくれます。

### ● 新月欄・満月欄は日付にとらわれずに

広い欄はそのページ全体のテーマややることなどをメモしておくのがおすすめです。その期間だけの小さな目標があると、毎日にハリが生まれます。

ex.) 満ち欠けを意識した目標の作り方

新月欄→「はじまり、新しいことに挑戦する、ひろがっていく」をキーワードに目標や課題を取り入れる

満月欄→「完成、見直し、整理整頓、次の準備」などからテーマを作るとういでしょう

### ● 過去のページもさかのぼって書き込む

手帳や日記はその日や未来のことしか書いてはいけなないと思いませんか？手帳はもっと自由に時間の行き来ができるツールです。過ぎた日の空欄にも、後からスマホの写真やほかの手帳を見て大きなトピックスを書き込んでみてください。振り返りにもなり、月のリズムをしっかりと感じ取る事ができるおすすめアクションです。



### ●→○ 新月期間

はじまり、新しいことに挑戦する、吸収、ふくらむ、ひろがる、加速する、大きくなる

### ○→● 満月期間

完成、ステージがひとつあがる、次の段階にいく、見直し、不要なものを手放す、整理、終了、完了させる