

「WISH LIST」

WISH LISTとは、自分が持つ「願い（wish）」をリスト化したものです。別名「やりたいことリスト」と呼ばれることも。やりたいこと、実現したらワクワクすることを書き出し、繰り返し何度も見返します。そうすることで、日々やらなければいけないことでいっぱいになってしまう頭の中に、少しでもあなたの願いを忘れずにいる手助けになるかもしれません。

すると、

“この場所気になってたんだよね。次の休日に行ってみよう！”

“欲しかった靴が安くなって！買ってみようかな。”

というように、目の前に夢を叶えるチャンスがきたとき、すぐに行動に移せることだってあるかも。

このNOTEが、皆さんの叶えたい願いを実現できるきっかけになれば幸いです。

【WISH LISTの書き方】

①書くものを用意します。この用紙でも、ご自身が持っているお気に入りのノートや手帳、またPCやスマートフォン、iPadなどのメモアプリなど。他にも絵を描いてもいいですし、雑誌の切り抜きやPinterest、Instagramなどでイメージに合う写真を印刷して貼り付けるのもいい。もしかすると音声を録音しておくのもいいかもしれませんね。方法にとらわれず、自分にとってやりやすい方法で作成してみてください。

（この用紙を使う場合はダウンロードボタンを押し、印刷してご使用ください。）

②絶対に実現させたい目標、前からやってみたかったことや楽しそうなことなど、何でも書き出していきます。もし思い浮かばない方は次の質問を参考にしてみてください。

例) ずっとやってみたかったことは？行ってみたい場所は？食べてみたいものは？着てみたい洋服や靴は？欲しいものは？勉強してみたいことは？会いたい人は？仕事で出したい成果は？憧れのインテリアは？観てみたい映画は？

このとき、次の点に留意してください。

誰かに見せる必要のないものなので恥ずかしがらない、遠慮しない、無理に書かなくてもいい、実際に実現できるかどうかは気にしない、どんな小さなことでも書く、他の願いとの重複や矛盾は気にしない、抽象的な表現でも構わない。

思い付くままに、ワクワクすることを書いてくださいね！

「WISH LIST」

「WISH LIST」

「WISH LIST」



... You would think that would be enough to draw pairs...
or the pointlessness of soliciting a bribe. NO, it was as the "MMDA enforcer" instructed the driver to call a 091-***** Corruption at the level of mobility...
Now the MMDA wants to implement the no-tolerance policy of "arrest" for traffic violators. Is it correct or lack of conviction to make the arrests and then stick? Do we wait and let a traffic violator on with their wrong driving habits for months year before we let them know they've been taken care of? Or do we let them know they've been taken care of as soon as possible?

Round and Round the Rotunda...? What in case you don't know or have not heard of Shaw Boulevard Rotunda that used to be a landmark between the old provincial capitol, Pinarosa and Barrio Kapitolyo has been sneaked piece by piece in order to avoid a tiresome and pedestrian-averse oppositionists. They did it so well that many motorists and pedestrians are how much longer is this hide and seek game? For starters, locals and motorists have what the national or local authorities will in terms of traffic management. Will it be light intersections between Shaw Boulevard and Barrio Kapitolyo? Or those organic intersections maintain those organic personnel of the Pasing TPM?

People are also asking about the unfinished concrete posts at various intersections. Vendors for pedicabs for an elevated platform for pedicabs come they've stopped working for the last three months. Blocked walkways entry into the village? With pedicabs fighting for space, this "coincidental" accident waiting to happen. It would help if the people involved both local and national came to exactly what they intend to do and project taking so long and what allowed to dig, dump, and walk.

Still in the area of Pasing, Avenue to St. Paul Road, by a number of vehicles flowing at high speed nearby, soon discovered that they were a speed hump by a driver who was only on half the road. These "half-humps" ideas but in truth they are accidents. A year or two in a car accident was one of the residents of the half-hump area who drove over the hump side over the hump side, St. Paul road, half and a risk and a road! The same traffic areas in...