

## 九個格子的夢想梯—談實現目標的日記

撰文/陳玲樺

生命的時間是用來完成喜歡的事，每天爬進九個格子的日記裡，你會發現意外的收穫，發掘你的格子魔力吧！！

你曾在心裡浮現這三個問題嗎？『我真正想要的是什麼？真心想做的事是什麼？最後想成為怎樣的人？』九宮格日記是讓生活中的事件與具體行動計畫結合的魔力格子，你可以在生活中嘗試著做點小改變，七個小步驟帶來大改變。

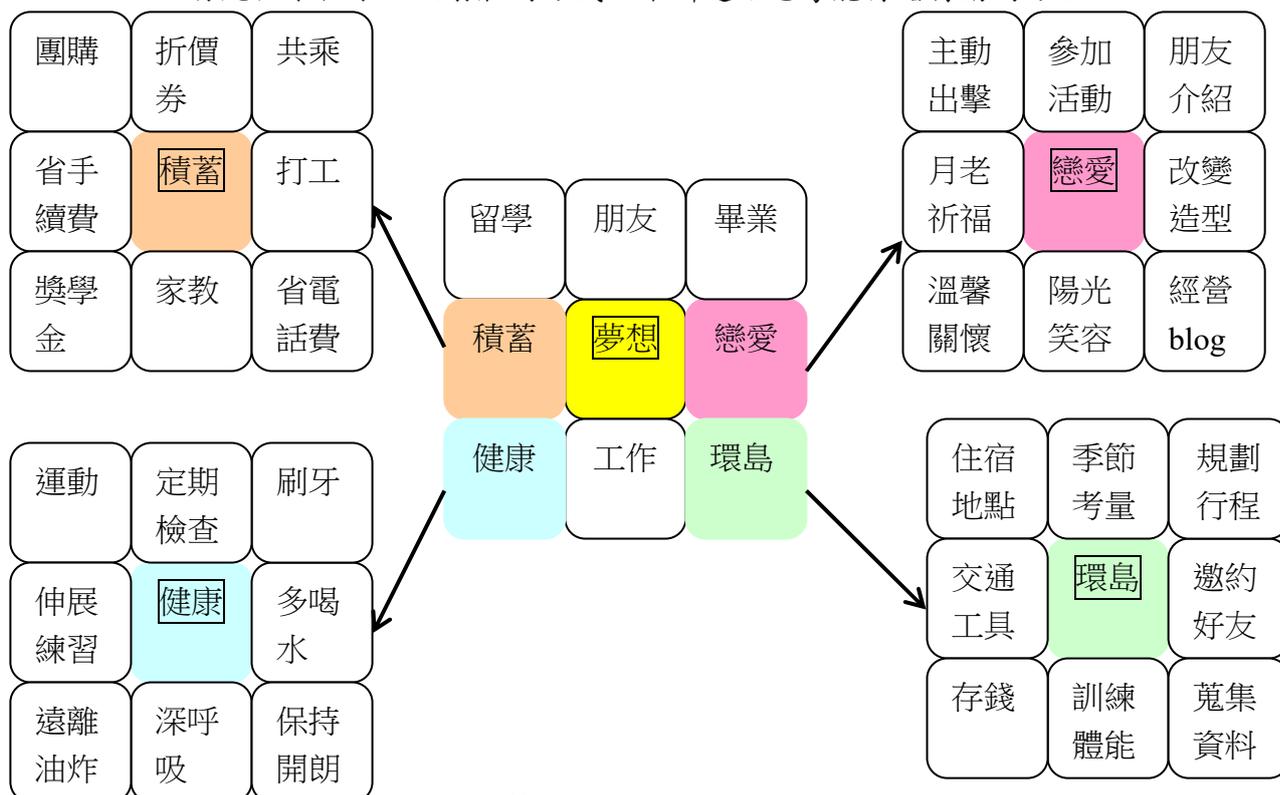
### (一) 開始使用心靈日記的九宮格

利用空白的九個空格，紀錄或規劃生活中『重要』的事項。



### (二) 付諸行動的九宮格

將九個小格子以放射狀的方式，不斷連結思考能付諸行動的方法。



### (三) 矩陣圖像刺激思考連結

利用搭捷運、課間休息、下午茶的時間，試著在最中間的格子寫下一個主題，關於這個主題的想法會如泉水般湧出，將日記中的計畫變成一個個的行動，善用剪貼圖片的方式，讓九宮格日記更具體呈現目標的樣貌，讓被動性轉變為主動性，善用九宮格促使我們寫下『想做的事』。

### (四) 晨間記錄充滿能量

早上寫的九宮格日記就像在早晨的陽光中沖泡的滴濾咖啡，將昨天的智慧萃取出來，預見今天計畫達成的小目標會有好的結果，聯繫了昨天和今天的關係，讓我們靜靜地沈澱自己，蓄積今日的能量。早晨寫日記可以幫助自己將焦點放在事件及情感做客觀的審視，找到解決問題的方向。利用早晨三分鐘寫九宮格日記，就不會有『一天已經結束了』的感覺，是一種『美好一天準備開始了』的期待。

### (五) 把厭惡變成感謝

當我們為著厭惡的人事物苦惱時，什麼是比這更重要的事呢？那就是夢想與目標！懷抱著夢想將九宮格日記的空格填滿，生活中的挫折感將變成另一股意外的力量，厭惡的事件也許連結下一個轉角的幸運。

### (六) 記下幸運事

記錄下自己認為並非偶然的事情，靜下心來思索事件所傳達的訊息，把這些感受記錄下來，沈澱的思考像一套自動導航系統，引領著自己通往實現目標的路程。

### (七) 轉換心境，跳脫得失

無法感覺到幸福是由於不滿足感與缺乏感引起，當腦袋中出現『還缺少很多東西，如果能把它補足，我一定會幸福』的想法，容易捲入『未達成漩渦』的惡性循環。常常聽聽自己內在的聲音：『這件事是否能讓我充滿期待地去做呢？』依據事情是否能為生命帶來喜悅為衡量準則，讓自己從『得失男（女）』提升到『滿足男（女）』的精神層次。

與其懷疑自己今天要寫日記還是不寫日記，不如固定每天花一點點時間，即使只寫一點點，也要每天都寫，請邊想像快樂的自己，邊寫著九宮格日記，朝著目標越來越靠近。從寫日記的小小改變開始，生活就跟著改變，夢想就會笑著朝你走來，讓夢想導航系統的九宮格日記，帶來大大的改變吧！

九宮格目標日記，能讓自己摸索出生命經驗中的感情模式、思考模式、行為

模式，試著讓我們先瞭解自己的內在，蓄積夢想的能量，九個格子的魔術箱，等著你來開啟喔！

### 參考資料

佐藤 傳 著，曾雅伶譯（2007）。**九宮格圓夢計畫**。台北：商周。