

《晨间日记的奇迹》

图书基本信息

书名：《晨间日记的奇迹》

13位ISBN编号：9787544244688

10位ISBN编号：7544244687

出版时间：2009-5

出版社：南海出版社

作者：佐藤传

页数：143

译者：赵明敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《晨间日记的奇迹》

前言

大家看到这本书的书名，一定会觉得很奇怪，为什么会在“早上”写日记呢？一般不都是在晚上写日记吗？你是不是也有同样的疑问呢？我绝不是为了要故意吸引大家的注意，才把书叫《晨间日记的奇迹》的。早上写日记的确有它的优点，我将其归纳为以下5项。

1. 可以做好一天的准备。(计划性)
2. 可以准确地记录前一天发生的事情。(效率&记录性)
3. 梳理并记录前一天的情绪，尽量客观平衡地看待自己的感情。(客观性)
4. 对于一个午餐和晚餐都要忙于陪客户的上班族来说，早上的时间最自由，可以让写日记的习惯保持下去。(持续性)
5. 可以将过去宝贵的经验或回忆，在当天灵活地用上。(灵活性)

综合以上几点，我们可以知道，晨间日记能够让你的工作更有效率，让你将过去的宝贵经验或智慧和未来相结合，提高你迈向成功之路的几率。就像大家知道的，要成就一番事业，80%取决于计划。和一个完全没有计划、每天总是慌慌张张地迎接早晨的人相比，依靠写晨间日记来回顾前一天的工作、制订当天计划的人，工作表现与工作成果绝对会出色许多。

到目前为止，作为一位畅销书作者，以及有一些名气的经理人，我每年都会给许多有钱人或成功企业家的孩子们上课。教给他们有效的学习方法，而他们的父母也规定他们必须每天写日记。事实上，每天写日记的学生，大多数都能在全国模拟考试的排名当中名列前茅。由此可知，晨间日记的确发挥了很大的作用。

只是，光在早上写日记是不够的，重要的是“写了什么样的内容”。把发生的事情记录下来不叫“日记”，只能算“日志”，像警察的值班日志或新员工的工作日志一样。但是，假如你是为了实现自己的梦想而写日记，就不能忽略“情绪”这一因素了。事件和情绪通常是一起被刻画在脑海里的。假如只记录发生的事件，而没有记录下情绪的话，之后再回忆当时的事件是很困难的。假如能够同时将情绪也记录下来，回忆事件的准确率将会提高2倍、甚至3倍以上。因为情绪比事件更容易在我们的脑海里留下深刻的记忆。

我们在回想过去宝贵的经验和智慧时，如果能够提供更较多的关键词和关键画面，就可以更快速且真实地想象出当时的画面。人类的大脑和电脑在这一点上是一样的，在搜寻信息时，假如能够提供更多的关键词，就可以更快速、更准确地搜寻到自己要的东西。

漫无目的地写日记，不仅无法帮助自己回想过去的宝贵经验，甚至反而会慢慢地遗忘它们。请大家仔细想一想，一个怀着梦想、一心攀登高峰的人，和一个借由写日记、脚踏实地一步一步迈向成功之路的人，哪一个会先成功呢？

本书所介绍的晨间日记，可以帮助大家记录宝贵的经验和情绪，并且将所获得的智慧活学活用，来实现自己的梦想。所以，请大家务必要善用晨间日记，一步一步地创造美好的未来。

《晨间日记的奇迹》

内容概要

《晨间日记的奇迹》内容为：“每天早上拿出3分钟来写日记！”许多知名的企业家、管理者、著名演员等成功人士，都通过写晨间日记培养自己做事的计划性、执行力以及对未来的梦想，从而创造了自己人生的奇迹！晨间日记也因此被称为“创造奇迹的晨间3分钟”！很多人都有过下决心写日记的经历，但往往坚持不下去，原因就在于你没有找到写日记的诀窍、日记对你的生活没有帮助！晨间日记最大的优点，就是帮助你看清自己的内心，反省自己的行为，督促你完成计划、达成目标！晨间日记创始人佐藤传，在《晨间日记的奇迹》中全面公开写晨间日记的三大原则和七大作战法则；详细讲解利用档案夹、活页纸，以及Excel软件写晨间日记的方法，帮助你轻松上手，在最短时间内培养起这项好习惯！

《晨间日记的奇迹》

作者简介

佐藤传，日本明治大学文学系毕业，多年钻研各种学习方法，在自我激励、自我成长和自我提升方面有着丰富的经验。他在东京主持着一家“创造教育研究所”，为人们提供了一个实现自我的学习空间，迄今已有25年的历史。他提出的“MMM”（曼陀罗行列法）成为各大企业领导者，以及新进员工的重要研修课程。他所倡导的“晨间日记”——每天早上用3分钟写日记——更是作为一项革命性习惯在日本引起了热烈的讨论，很多知名的企业家、管理者、著名演员等成功人士，都通过写晨间日记的方法，培养自己做事的计划性、执行力以及对于未来的梦想，从而改变了成千上万人的命运。

《晨间日记的奇迹》

书籍目录

第1章 为什么要早上写日记改变命运的日子突然来临了第一步：职场氛围变好了想法有了180度的大转变冷静之后再写日记的好处早晨作记录会更准确“未来日记”让你更坚定隔天早晨再确认能提高执行力坚持梦想，不错失良机晨间日记的四大功能“早上很忙”只不过是借口早上不赖床的方法改掉早上起不来的毛病日出时就起床早晨沐浴让你精神百倍早上是和自己相处的最好时光第2章 写日记实现梦想为何会兴起写日记的热潮写日记改变人生写日记的五大好处什么样的日记可以让你实现梦想不造假的真实日记写日记时不要逞强“一般的习惯”和“成功的习惯”晨间日记的镇静作用晨间日记的健康作用晨间日记的记录作用第3章 开始写晨间日记吧一年一本的日记本不好用使用连用日记本活页笔记本更方便12个月12本档案夹365天纪念日计划利用人类心理的“空格”工作、金钱、健康、人际关系为什么要先写天气情况开始写的第一周要充满热情第4章 电子晨间日记用电脑写晨间日记用Excel软件来写日记每天增加魔法关键字一生的晨间日记写的和看的是同一个人电子晨间日记一定要备份使用Excel让数据表格化使用查找功能找出遗忘的“那一天”将电子邮件内容或照片直接贴上去让电脑念晨间日记给自己听用声音写晨间日记什么是hmd日记第5章 晨间日记七大作战法则享受变化就能改变习惯通过三大考验，养成成功习惯原则一 早上写日记不要超过3分钟原则二 先决定写日记的地点原则三 只写一个字也没关系作战法则一 开心日记作战法作战法则二 ONE、TWO作战法作战法则三 “巴甫洛夫的狗”作战法作战法则四 自我奖励作战法作战法则五 昭告天下作战法作战法则六 千日作战法作战法则七 为别人努力作战法第6章 梦想渐渐实现的DQ Power有梦想的人没有梦想的人给现在的自己打100分吃亏或占便宜都无法获得幸福拥有梦想的重要性什么是DQDQ和恋爱的心情是一样的流星的秘密”梦的力量可以摧毁所有障碍结语

第1章 为什么要早上写日记 改变命运的日子突然来临了 我先跟大家谈谈我写日记的历程吧！ 到目前为止，我已经写了25年的日记。在最初的13年，我跟大家一样，都是晚上写日记的。我当时工作很忙，整天都在说“忙死了、忙死了”，每天一回到家就是吃饭、看电视、洗澡，然后在睡觉前写一篇日记。而日记的内容几乎都是一些让我讨厌的事情。比方说，在工作上遇到挫折或困难的时候，我会将挫折、困难，以及所有的不满情绪，都在日记里发泄出来。因此，我对别人的不悦也与日俱增，心中满是消极的情绪。而且当自己做错事，给别人带来麻烦时，还会将自己的反省作为借口原谅自己，并原原本本记在日记里。 我一直以为日记里面记录下来事情，不光有不快乐的事，也应该有快乐的事。可是，当我后来阅读日记时，却发现我完全感受不到里面的“快乐”情绪。

在父亲突然去世的那一天，我在日记里面只是不断地写自己有多么后悔，后悔自己没有好好尽到为人子女应尽的孝道。现在重新读当时的日记，整个人竟完全陷入了一种非常沉重的情绪当中。当时，我刚离婚，还要处理孩子厌学等问题，被许多不幸的事纠缠着。在那之前，我一直想成为一个称职的好父亲，但当时的我只是一位失职的父亲。 突然，改变命运的日子来临了。 13年来，我一天都没有间断过写日记，它甚至已经成为我生活的一部分。但在那一天，我竟然一点写的心情都没有。看着日记本放在我的桌上，我却完全没有提笔的欲望，因为当时的我觉得“像这样的日记，再写下去也没有意义”、“这样的日记，根本对我没有一点帮助”。于是那一天我没有写日记就去睡了。

第二天早上醒来的时候，我感到非常舒服，神清气爽。因为精神非常好，我就想补写昨天的日记。或许是我潜意识当中，舍不得放弃这13年来从不间断写日记的好习惯吧！ 当我再次提笔写日记时，竟然发现写出来的内容跟以前不同了，非常正面积极。在这之前，我写的好像都是反省自己的晚间日记，而在早上写日记，光反省是不够的，还要写针对昨天的事找出有效的应对方法。 写完之后，整个人觉得心情舒畅，而且这种愉悦的心情保持了一整天。于是。一直以来都是晚上才写日记的我，在这一天的早上，提笔在日记本“今天”一栏中，写下了自己的想法。 这就是我写晨间日记的开始。 晨间日记可分成两部分。一部分是写过去发生之事的“过去日记”；一部分是写今日应做之事及未来想做之事的“未来日记”。这一切都开始于那个改变命运的日子！第一步：职场氛围变好了 我每天都想拥有像“改变命运的日子”那天的愉悦心情，因此，我决定开始早上写日记。

于是，我的工作氛围慢慢地开始发生变化。 一天，一位我一直都很信任的工作人员，犯了一个很严重的过错。我当场便斥责他：“为什么会犯这样的错误？”因为我认为，只要按照正确的程序来做事，绝对不会发生这样的错误，我认为他辜负了我对他的信任。 第二天早上，我就把这件事写在了日记里。因为一夜好眠，所以对那位工作人员的怒气也消了许多，我已经可以冷静地来看待他的过失了。 我一下子想通了。事实上，那位工作人员之所以会犯那么严重的错误，并不是他不认真，全都是因为我没有好好传达工作的目的和意义，才会导致错误的发生。 我把这件事写在日记“昨天”一栏中，又在“今天”一栏里写下了“××先生，对不起”这样的话。同时，我也这样去做了。从那天开始，那位工作人员更主动、更积极地找我讨论问题，我们之间的沟通也变得顺畅多了。

后来，还发生了一个插曲。 从那件事之后，我就开始以“连用日记”（见66页）的形式来写日记。一天，我看到前一年同一天的日记，里面记录了我去参加某位女士的结婚典礼。 也就是说，这一天是这位女士的第一个结婚纪念日。因此，我便在日记的“今天”一栏里写下“要送花给××小姐”。 在去办公室的途中，我顺道在花店里买了一小束花，除了祝福之外，还感谢她平日的照顾。我把花交到她的手上时，她惊讶地说：“天哪！您竟然记得我的结婚纪念日！”接着我们愉快地聊了聊她的新婚生活和近况。 不知不觉地，和以前比起来，职场的气氛变得愉快多了。现在想一想，其实每一个工作人员都是老样子，并没有太大的改变，但自从我开始写晨间日记后，整个工作的气氛变得快乐了许多。我想这应该是愉快的心情感染了周围的同事吧！想法有了180度的大转变 我坚持写晨间日记1年左右的时候，想法有了很大的转变，开始变得正面积极。 以前，我一直责怪自己未能对父亲尽孝道，感到既难过又遗憾。现在，我告诉自己：“假如我无法及时对父亲尽孝道的话，那么就更应该把握时间，对独自住在乡下的老母亲尽孝道，这样就不会再有遗憾了。” 而且，我也原谅了和自己离婚的妻子，我很想对她说：“今后你尽管去做自己喜欢做的事情吧”、“诚实地面对自己的想法，认真地过你想要的生活吧”。而我的心情也因此变得积极开朗了。 心情变开朗之后，我开始积极去参加自己真正感兴趣的读书会等活动。因为一个读书会的因缘际会，认识了现在的妻子。以前，我的朋友不多，常是别人眼中的“独行侠”但现在有了很多志趣相投的好朋友。

《晨间日记的奇迹》

对我的孩子们，我也放下了“身为父母，须严格管教孩子”的旧观念，能够去倾听孩子们的心声。

当我得知老大希望从事与足球相关的工作，老二希望用自己掌握的数字技术创业之后，我这个做父亲的，便尽力帮助他们创造自己的未来。所有的事情几乎都在朝好的方向发展，这大概就是命运发生改变的表现吧？“在时间的长河当中，人仿佛是一艘载浮载沉的小船。唉！真是无可奈何啊……”以前的我，几乎都抱着这种灰心消极的心态，在晚上写日记。这种习惯，让我越写越难以压抑负面的情绪。

当我开始在早晨写日记之后，究竟发生了什么改变呢？冷静之后再写日记的好处。写晚间日记时，不管是好事还是坏事，在写的那一刻，情绪肯定会受到这些事件或之前情绪的影响。因此很容易就会写下极端的“后悔日记”或“反省日记”；或者写成只是平淡地表达“今天很快乐”、“今天很高兴”。这样的日记而已。这样的日记内容，无法让你了解自己为什么成功，或者为什么失败。

另一方面，可以在自己睡了一个好觉、激烈的情绪冷静下来之后，再慢慢地写晨间日记。就算经过了一夜的沉淀，所有的情绪也不可能在一夕之间消失，因此早上写日记还是可以忠实地记录自己的感情。对日记来说，事件内容和自己的感受，就像车的两个车轮一样，缺一不可，所以我建议大家尽可能地将自己的情绪都写下来。

这是为什么呢？假如两者缺一的话，我们便无法看清自己的内心，也很难活用过去的宝贵经验或智慧。如果只是尽量记录事情内容的话，那就变成了“日志”，并不是真正的“日记”。而如果只是单纯地记录自己的感情，那么再回头看日记时，就不知道自己为什么会产生那样的情绪，更无法了解其中最重要的原因是什么：根本搞不懂“为什么我会这么开心”或者“为什么我会这么难过”。

看到这里，也许有些读者会提出以下的疑问：“大部分人应该只会在日记里写下发生的事，难道真的有人会在日记里只记录情绪吗？”实际上，因为我们通常都是在当天晚上写日记，在写的时候，一定会受到当天情绪的影响。但我们不能只在日记里面记录自己的情绪，否则日后再读时，一定会发现日记的内容几乎都是跟着自己的情绪走的。

人只要一被感情牵着走，原本能解决的问题也无法解决了。写晨间日记时，前一天发生的事与记录工作之间多了一整夜的时间，可以让我们更容易地去解决问题。也就是说，晨间日记可以让我们更客观地去分析问题的本质，成为“问题解决日记”。只要我们能够客观地看待问题，不但能够检视自己，还能站在对方的立场从容地思考。只要稍微改变一下自己的态度或行为就可以做到了。这个“微小的变化”就是一切好事的开始。

早晨作记录会更准确。看到这里，我想大家已经明白，情绪和事件对晨间日记来说都是很重要的。接着，我想告诉大家的是，介于昨天与今天的“晨间日记”，以及记录过去与未来事情的“过去日记”和“未来日记”，会对我们的人生产生怎样的影响。

所谓记录过去的事情，就是说要将实际发生的事件与当时的情绪全都记录下来，目的是记录自己的经验，或者在解决问题时所发挥的智慧。因此，内容应该越准确越好。现在请大家仔细回想一下。

昨天晚餐吃了什么？好吃吗？前天晚餐吃了什么？好吃吗？一星期前的晚餐吃了什么？好吃吗？昨天的事情可以很快地想起来，但两天前的事情就不那么容易想起来了。即使好不容易想起来了，也要花费更多的力气才行。回想两天前的事情就这么费力，更何况回想一个星期以前的事。想起一星期前的晚餐吃了什么，除了对自己的记忆力很有信心的人之外，其他人应该很难在短时间内想起来吧！

日记也一样。为了能在短时间内想起更多事情，就必须趁记忆还清晰的时候，将发生的事与情绪记录下来。而第二天早上这个时间间隔，不仅能让自己的情绪稳定下来，对前一天的事情也还记忆犹新，我们可以在短时间内进行准确的记录。

《晨间日记的奇迹》

编辑推荐

日本纪伊国屋、三省堂、亚马逊畅销书排行榜第1名！企业家、经理人及白领人手一册，持续热卖中！晨间日记，帮你创造人生奇迹！ 很多人都有过下决心写日记的经历，但往往坚持不下去，原因就在于你没有找到写日记的诀窍，日记对你的生活没有帮助！晨间日记最大的优点，就是帮助你看清自己的内心，反省自己的行为，督促你完成计划、达成目标！ 本书全面公开了写晨间日记的三大原则和七大作战法则；详细讲解利用档案夹、活页纸，及Excel软件写晨间日记的方法，帮助你轻松上手，在最短时间内培养起这项好习惯！

《晨间日记的奇迹》

精彩短评

《晨间日记的奇迹》

精彩书评

章节试读

1、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

“早上写日记的好处”：

- 1.可以做好一天的准备。(计划性)
- 2.可以正确地写出昨天所发生的事情。(效率性&忠实性)
- 3.冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情。(中立性)
- 4.对于一个午餐和晚餐都要忙于迎合客户的上班族来说，早上是自己最自由自在的个人时间，不会让写日记的习惯中断。(持续性)
- 5.可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天。(灵活运用性)

2、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

晨间日记的好处：

- 1 可以做好一天的准备
- 2 正确写出昨天发生的事
- 3 中立看待昨天的事
- 4 早上不被打扰
- 5 将过去宝贵记忆用在今天
- 6 提升写作能力
- 7 谈话题材源源不断
- 8 提高贵人运
珍惜每一次与别人相遇的机会，并且将遇到对象的相关情报都详细记录下来，就可以提高自己的贵人运了。
- 9 发现自我肉体与精神的情况、模式
- 10 在自己身上挖宝，彻底改变人生

晨间日记的“镇静功效”

束手无策的时候，看过去的日记，突破瓶颈

晨间日记的“健康功效”

早睡是为了身体，早起是为了内心

疾病不是某一天突然造成的，一定是慢慢恶化，最后到达临界点之后，才一次性爆发。健康必须是透过长时间数据的变化，才能观察到其中的现象。

为了让血液清澈，与其喝好水，不如每天积极地多摄取水分。

晨间日记的“记录功效”

人活在世上，就是活在给别人添麻烦，跟被别人添麻烦的循环中

记录对自己的启示

通过记录经验和情绪，一步一步完成梦想。梦想不会自己成形，实现梦想必须有工具。

用电脑写晨间日记，开启左右脑

前7天只能写好事，看到自己的优点

书写自己的梦想，为了梦想正在执行的7大成功习惯

过去日记+未来日记

连用日记：去年的今天是什么日子？

必须每天写3分钟；告诉自己写“真心话”

《晨间日记的奇迹》

早起不赖床

喜欢的音乐作闹铃；香味；阳光；松下ASSA电灯

日出时起床

晨间沐浴

依次从脚底（茶）——会阴（红）——生殖器（橘）——气海丹田（黄）——胸腺（绿）——手心（白）——喉咙（青蓝）——额头（蓝）——头顶（紫）——头上（光）洗澡，大声说出“非常谢谢你”，想象从头到脚的颜色

沐浴后写晨间日记最佳时间

人们为了更好的生活而庸庸碌碌，在以为打造了良好的生活品质同时，却也失去了生活。

开始写“晨间日记”

连用日记：好几年的同一天，都显示在同一页的日记

十二个月十二本档案夹

365天纪念日计划（1）先想想X月X日对自己的意义，今天的X月X日对于明年的X月X日会有什么帮助，记录下来（2）假如每年在同一天里，都必须做某件同样的事的话，写在下面空白的地方。（3）事先将一星期至10天的写好

3、《晨间日记的奇迹》的笔记-第20页

重要但不紧急的事。昨日，今日，未来。情绪，事件。每天三分种的日记习惯。

4、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

1、早上从脚底 会阴 生殖器 气海丹田 胸线 手心 喉咙 额头 百会(头顶)等顺序，为自己冲一个愉快的澡。或许有些读者会觉得“什么嘛!我每天早上本来就有冲澡的习惯了。”可是，我所提倡的“晨间淋浴”，和一般淋浴不一样的是，在这里我还加入了“声音”和“颜色”的元素。这到底有什么不同呢?配合刚才的淋浴顺序，然后一边心情愉悦地、大声地说出：“非—常—谢—谢—你……”，然后一边淋浴。在这个时候，请在大脑中想象颜色。从脚底开始，颜色分别是茶色 红色 橙色 黄色 绿色 白色 蓝色 紫色 光。您可能会觉得，第十号的光，对应的不是身体部位。没有错!主要是想请各位想象头顶发出的极光，所有的颜色最后都是混而成为“光”。这些淋浴时所产生的“压力”、“声音”和“颜色”会融合成为一体，能够强而有力且温柔地，引导我们的身体和精神迎接崭新的一天。/请不要过度勉强，依照自己所能接受的程度，慢慢地以热水或冷水来淋浴，相信您一定会对“早晨”产生不同的感觉。我都是先用热水沾湿身体最后才用冷水淋浴，怕冷的人可以只用热水来淋浴也可以。事实上，在寒冷的冬天里，假如最后可以用冷水冲脚的话，可以让毛孔收缩，让保温效果长时间持续，可以达到下半身暖乎乎的“头冷脚热”状态。

2、“人一过了三十岁之后，留下的只有习惯”

过了二十岁之后，为了实现自己的梦想，我们必须靠自己创造出新的生活模式。例如：寄明信片给当天认识的新朋友、或者一个星期在健身房做三次肌肉训练等等。这便是成功习惯。

3、人成功的四大要素：IQ/EQ/NQ/DQ

早起不赖床的方法：音乐、香味、光线（阳光）、淋浴

什么时候起床最适合：日出时

《晨间日记的奇迹》

利用早上的闲暇时间，跟自己对话，可以重新检视自己真正想走的道路、也可以重新再检视大局。虽然大家都觉得和别人的沟通能力很重要，但是和自己沟通的能力也是很重要的。

人们为了过更好的生活而庸庸碌碌，在以为打造了良好的生活品质同时，却也失去了生活。——罗马哲学家赛尼加(Lucius Annaeus Seneca)

这个世界上应该没有一位成功者是不写日记的吧！没有写日记习惯的成功者，就好像一位没有携带航海图，而绕行世界一周的人。

写日记的五大优点如下：

- 1.提升写作能力
- 2.谈话题材源源不断
- 3.提高贵人运
- 4.发现自我肉体与精神的状况及模式
- 5.在自己身上挖宝，彻底改变人生

晨间日记里面，不需要任何的场面话和虚荣心，哪怕是一点点的自尊心，除了真心话之外，其他都是多余的

我是一个有梦想的人。而且，我的成功习惯可以帮助我实现梦想。所以，我不想把我伟大的精力花费在无谓的琐事上。我没有时间对小事犹豫。我想把自己全身上下的宝贵能量，用在实现自己的梦想上

晨间日记的镇静功效、健康功效和记录功效

早睡是为了身体，早起是为了我们的内心

给自己一个日记的仪式：天气、温度、湿度

语言的力量远比我们想像的还要大。尤其是名词，具有影响我们潜意识的作用。

某会计师的晨间日记范本：愿望/人.TEL/锻炼身体/创意/日子/快乐的事情/情报/工作/今天的惊喜

据深层心理学家荣格研究曼陀罗之后指出，在潜意识的更深层处，还存在着一种叫做宇宙意识的意识，所有的人皆是被这个宇宙意识所牵连在一起的。就如同浮在大海上的几座小岛，彼此之间看起来好像离得很远，其实在伸手不见五指的海底，这些小岛是互相连接在一起的。

变成习惯，总会遇到三个考验期。分别是三天、三月、三年这三大考验期。早上不要花费超过三分钟以上的时间来写日记

形成习惯的要诀：固定时间、固定地点、固定仪式（背景音乐）

成功完成大事的秘诀只有一个，那就是努力地实现每一件小事。——日本的棒球选手铃木一郎

我们的日常生活中，有七成左右的事情，都是一些生活琐事。我们究竟可以将这些小小的琐事，变成多少乐趣呢？人生的成功与实现梦想，其关键就在于这里。

DQ(Dream Quotient)，我把它取名叫做梦想指数。自己的梦想指数过低的话，只能过每天被眼前事物追着跑的生活。一天结束，当自己会意过来时，竟然发现自己一整天所过的生活，竟然只是回电子邮

《晨间日记的奇迹》

件和整理文件而已。

5、《晨间日记的奇迹》的笔记-第17页

只要想法改变，行为也一定可以改变

6、《晨间日记的奇迹》的笔记-第22页

一个对未来满心期待的人是可以自己早起的。实现理想的行动或生活态度的时间，不能只是偶尔期待，必须是长期的期待，而且是可以平稳、长期持续下去的期待
用音乐唤醒早起设定自动播放音乐，可以将音乐设定在自己预计起床的时间，同时播放自己喜欢的音乐
用香味唤醒自己在被窝里听到音乐时，可以将放在床边的精油拿来闻一下
用光线唤醒自己让阳光照进房间或者开床头灯

晨间日记：包含昨天发生的事（客观记录发生）、当时自己的情绪、今天的计划、审视未来计划；（利用早上闲暇的时间和自己对话，重新检视自己真正想走的道路，重新检视大局）

记录生活中处理已发生过问题的方法和经验，记录生活中产生的灵感；

实现梦想最关键的因素在自己，所有的问题都出在自己身上，在自己身上挖宝，是一个通往成功的跳板。

人一过三十之后，留下的只有习惯

7、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

“早上写日记的好处”：

1. 可以做好一天的准备。（计划性）
2. 可以正确地写出昨天所发生的事情。（效率性&忠实性）
3. 冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情。（中立性）
4. 对于一个午餐和晚餐都要忙于迎合客户的上班族来说，早上是自己最自由自在的个人时间，不会让写日记的习惯中断。（持续性）
5. 可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天。（灵活运用性）

光只是在“早上”写日记是不太够的，重要的是“写了什么样的内容”。把发生的事情记录下来，不叫做“日记”，只是单纯的“日志”而已。像警察的值班日志或新进员工的业务日志，可以只单纯地记录所发生的事件。但是，假如你是为了实现自己的梦想而写日记，就不能忽略“情绪”这一环了。

有很多人在写日记的时候，常常会忍不住不停的“反省”自己或抱怨别人，佐藤先生不断强调反省虽然重要，但更重要的是，要不断的看看自

《晨间日记的奇迹》

己的优点和光明面，因此写“晨间日记”的前七天，是只能写好事、想好事的喔！

“夜晚日记”里面，不管好事或坏事，在写日记的当下，情绪都会受到当天情绪或事件的影响。因此一不小心，很容易就会变成极端的“后悔日记”或“反省日记”。变成只是一种在表现自己“今天好快乐”、“今天好好玩”的日记而已。这样的内容，无法让自己了解到自己为什么成功，或者为什么失败。

因为夜晚很安静，所以深夜不睡觉，爬起来念书而取得证照，即使真的取得了证照，也把身体的平衡机制破坏了，就算好不容易拿到了证照，也无法换回已经被自己破坏的健康。最后，自己会开始怀疑自己，为什么要拿健康来换证照呢？

写日记的五大优点如下：

1. 提升写作能力
2. 谈话题材源源不断
3. 提高贵人运
4. 发现自我肉体与精神的状况及模式
5. 在自己身上挖宝，彻底改变人生

我的梦想是。

为了实现我的梦想，我正在执行以下的七大成功习惯

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

所谓的“连用日记”指的是，2000年的1月1日、2001年的1月1日，2002的1月1日……等，好几年的同一天，都显示在同一页的日记。

我认为这样子的方式，可以让我们将去年的今天、前年的今天，所发生的事情

40与情绪做比较，并且记取教训，活用于未来。因此，我们不需要专程去看去年的今天、前年的今天所写的日记，只要我们想看，随时都可以找到当天的日记内容。

人类只要看到“栏位”，就会产生一种想要把栏位填满的心理。“晨间日记”的书写格式，也充分利用了人类的这种心理，将每日记事的内容做分类，而且还设定了栏位。

“工作”、“金钱”、“健康”、“人际关系”等四个栏位，是一定要先设定的。为什么呢？因为这四点是我们追求人生幸福所必备的条件

“反省”功力是必要的。可是，“反省”往往都会变质成“后悔”。不要只是看自己身上的黑暗处。多看看自己身上的光明面吧！不要只是负面的批评，也多多赞许自己的优点吧！多用积极的想法来看世界，不要用消极的想法来看世界。

“晨间日记”变成习惯之后，当你感觉日记已经成为生活一部分的时候，再开始慢慢地反省自己就好了。即使如此，写了一个反省的地方之后，也要再写三个优点来鼓励自己。为了要实现自己美梦而写的“晨间日记”，小心不要让他成为只收录“反省日记”的文集了。只有这一点，请大家要特别注意

《晨间日记的奇迹》

数位“晨间日记”的十个优点，跟大家分享。

1. 可以设密码保护，隐密性极高
2. 一天的日记书写栏位几乎是无限大
3. 可以永久地持续书写下去
4. 容易备份
5. 数据可表格化
6. 可利用“寻找”功能找出遗忘的那一天
7. 不只能用文字表达，还可以使用图片，甚至动画
8. 电脑可以念日记给自己听
9. 也可以通过声音输入来做记录
10. 管理容易

8、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

每一年，每一天都要将自己的梦想放在心里，等到流星突然出现的时候，才能够对着流星许下愿望。

你的梦想，至少是可以战胜羞耻心的。

DQ过低，每天只会被眼前事物追着跑，一天结束，当自己会意过来，竟发现自己一整天过的生活，只是回电子邮件和整理文件而已。DQ如同恋爱的心情，对一个以梦想为基础，充满期待的人，别人怎么想根本并不是问题，因为梦想的力量，已经远远超过“丢脸”的力量了。

我是一个有梦想的人，而卧成功习惯可以帮助我实现梦想。所以我不想把我伟大的精神花费在无谓的琐事上，我没有时间对小事犹豫，我想把自己全身上下的宝贵能量，用在实现自己的梦想上。

原则一：早上不要花费超过3分钟。原则二：先决定书写地点。原则三：写一个字也没关系。

作战守则一：开心日记作战法，世界上到处充满了负面新闻，因此我们也没必要将自己的日记变成一个黑暗世界。守则二：ONETWO作战法。守则三：好的音乐。守则四：奖励自己，光是想想就会很开心。守则五：宣告天下。守则六：一千日作战发，坚持一千天，形成习惯。守则七：为别人努力作战法。

现在的自己是一百分，而努力的每一分都是在加分。

9、《晨间日记的奇迹》的笔记-第20页

1. 不能只书写昨天(过去)所发生的事件，也要写下自己的情绪。
2. 借由写下今天(未来)的执行决心，可以改变行为模式。

10、《晨间日记的奇迹》的笔记-第19页

梦想绝对不会背叛我们，只有我们会舍弃梦想。

11、《晨间日记的奇迹》的笔记-第15页

第一章：晨间记日记的好处

可以冷静下来，记录较为准确，“未来日记”可以改变行动模式，隔天早上再确认、提高执行力，更接近美梦成真的时点，早上很忙是借口

第二章：借由笔记实现梦想的方法

《晨间日记的奇迹》

假如不能让日积月累的宝贵经验，以及不断涌出的智慧记录下来，就这么让宝贵经验错过的话，可说是天底下最浪费的事了。加入没有写日记，就像是将每天贵重的财产丢弃一样记录了自己的生活，加入不能够将一切的经验活用在未来的话，只会让日记变成一本只能满足自己的“日志”、“日报”而已。

写日记的五大好处：

- 1、提升写作能力
- 2、谈话题材源源不断
- 3、提高贵人运

珍惜每一次与别人相遇的机会，并且将遇到对象的相关情报都详细记录下来，就可以提高自己的贵人运了。

4、发现自我肉体与精神的状况和模式

认识自己的情感处理模式、行为模式、身体状况规律等

5、在自己身上挖宝，彻底改变人生

什么样的日记可以实现梦想？

记录真实自我的日记——写下自己心中不伪装的真心话

不过是写日记而已，不需要逞强。写下真心话就好。

一般的习惯和成功的习惯

晨间日记可以用来检视自己是否确实执行成功习惯。只要你将写日记变成一种习惯，就不需要一个个检查了。而且当自己想挑战新习惯时，晨间日记也将是你最好的帮手。【比如在晨间日记中检查自己的习惯执行情况，同时记录问题等】

我的梦想是——

为了实现我的梦想，我正在执行以下七大成功习惯：

- 1、
- 2、
- 3、
- 4、
- 5、
- 6、
- 7、

只要每天念着自己的梦想，不久的将来，梦想应该就会实现。

“我是一个有梦想的人。而且，我的成功习惯可以帮助我实现梦想。所以，我不想把我伟大的经历花费在无谓的琐事上。我没有时间对小事犹豫。我想把自己全身上下的宝贵能力，用在实现自己的梦想上。”

晨间日记的镇静功效

在束手无策时，拿出日记来阅读吧。你一定会看到某行文字，是可以帮助你突破现状的，这一行文字便可以引导你解决问题。

晨间日记的健康功效

在日记里设置健康数据，比较每一年的健康数据，早起发现疾病。

在日记中设置回想装置。记录自己回想的事情，这样可以备忘。

晨间日记的记录功效

每个人都会听到一段话，对自己来说是十分受用的。当自己遇到这种宝贵启示时，只要简单记录下来，往后随时都可以翻阅。

《晨间日记的奇迹》

第三章：开始写晨间日记

一年一本的日记本不好用：

- 1、无法将过去的经验或智慧活用于将来的生活。
- 2、记录一天生活的书写空间是固定的，缺乏机动性。
- 3、书写的内容全靠作者的功力画上几条线，在上面写什么都可以，让人不知从何写起。

哪怕是平凡的一天，只要突然想起必须记录下来事情，就可以轻松地做记录，这才是能够长久的持续写日记习惯的关键。

使用连用日记本：

好几年的同一天都显示在同一页上。

活页笔记本比固定笔记本好，十二个月十二本档案夹

通过定义，让365天每天都变成纪念日。

至少要定义四个位置：工作、金钱、健康、人际关系

先写天气，便于以后回忆

刚开始写的前七天，请务必积极！前七天只写好事。不要只把焦点放在自己需要改善的地方。

栏位范例：

工作——能力开发、经营、管理、进货、工作人员、学习、资格、活动、企划案、想法、推广

金钱——收入、支出、购入、股票、资产、储蓄、家用、投资

健康——饮食、运动、性、减肥、身体状况、锻炼身体、体重、脂肪

人际关系——父母、家人、小孩、亲戚、情人、工作伙伴、朋友、熟人、联络事项、人脉网络

兴趣——义工、阅读、运动、打扮、电影、音乐、游戏、喜欢的物品、今天必须注意的事、美容、开心的事、购物

第四章：数位晨间日记

这是写给自己的真心话日记。不是公开的。

（具体的就不说了）

数位日记一定记得备份。 使用查找功能找出忘记的“那一天”

第五章：七大作战方法让你不会三天打鱼两天晒网

《晨间日记的奇迹》

12、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

11

第二次看本书，确实有用的！

13、《晨间日记的奇迹》的笔记-第3页

早上写日记的好处

1. 可以做好一天的准备。（计划性）
2. 可以正确地写出昨天所发生的事情。（效率性&忠实性）
3. 冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情。（中立性）
4. 对于一个午餐和晚餐都要忙于迎合客户的上班族来说，早上是自己最自由自在的个人时间，不会让写日记的习惯中断。（持续性）
5. 可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天。（灵活运用性）

14、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

梦想绝对不会背叛我们，只有我们会舍弃梦想而已。

写下自己心中不伪装的真心话。

人一过了三十岁之后，留下的只有习惯。

早睡是为了身体，早起是为了我们的内心。

15、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

05 - 《晨间日记的奇迹》

2013-07-31

1. 可以做好一天的准备。（计划性）
2. 可以正确地写出昨天所发生的事情。（效率性&忠实性）
3. 冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情。（中立性）
4. 对于一个午餐和晚餐都要忙于迎合客户的上班族来说，早上是自己最自由自在的个人时间，不会让写日记的习惯中断。（持续性）
5. 可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天。（灵活运用性）

2013-08-04

“早睡是为了身体，早起是为了我们的内心”。

2013-08-04

各位小朋友，你们从小到大，是不是常常有人教导你们以下的“金玉良言”呢？这个金玉良言就是“不要给别人添麻烦”。常常将这句“金玉良言”放在嘴边的人，究竟是什么样的人呢？没错！他们

《晨间日记的奇迹》

其实就是“不想给别人添麻烦的人”。“不要给别人添麻烦”的价值观，其实不就是一种阻碍别人生活自由的行为吗？“人活在世上，就是活在给别人添麻烦，跟被别人添麻烦的循环之中”，我觉得这样子的生活态度比较正确。那么，在各位小朋友之中，有没有人从小就被灌输“你只要自由地过你喜欢的人生就好了，要做什么都可以”的观念呢？有吗？有人是这样子的吗？我想一定居少数的吧。当自己的小孩做自己喜欢的事情，自由自在地过日子时，家长还不至于会认为说，这样自由的行为一定会造成周遭人们的困扰，但很多家长还是无法认同“让小孩自由生活”的想法。当然啦，可能有时候太自由，的确会造成别人的麻烦，可是当我们心情愉悦，整个人感到很清爽的时候，自然而然地，就会对周遭的人露出微笑，展现亲切的态度。“请多一份体贴”这样的叮咛，便会永植于我们的心中。人类是为了做自己喜欢的事，为了活得快乐而来到世界上的。应该不是为了不造成别人的麻烦，才来到世界上的。所以，各位小朋友，要不要试着从“不要给别人添麻烦”这样的咒语当中，解放自己呢？

2013-08-04

写“晨间日记”的时候，请务必写上天气，主要理由有两个。记录天气，可以让我们在重复阅读日记时，通过回忆当天的天气，连带想起当天所发生的事情，比方说“没错没错，当天确实下了倾盆大雨”，然后，就能够想起当天发生的事情。另一个理由是，可以让你写日记写得更得心应手。记录天气，完全不需要想太多，每个人都可以很快地把当天的天气写下来。在写日记时，只要有两个或三个简单便可记录的内容，“写日记”这件事情就变得简单多了。

2013-08-04

刚开始写的前七天请务必积极！

写完天气之后，终于要开始写日记了。首先，先将昨天发生的事情与情绪，写在昨天那页的该档栏位里。然后，看着去年或者前年的今天日记，再将今天必须要做的事写在该档的页面里。这些内容必须要在三分钟左右完成。三分钟是最适合让写日记变成习惯的时间。假如时间允许的话。也可以尽量增加书写的量。在这里想请大家特别注意的是，在刚开始写“晨间日记”的前七天，请只写“好事”。尤其是头脑特别聪明的人，很容易看出自己的缺点及不足的地方，因此，往往会在日记里面写一大堆比较负面的内容。这样子的行为，完全都是因为我们在学生时期，老师常常叫我们把“还要努力”、“再加油、再加油”、“这样不行喔！”的字句挂在嘴边，把我们训练成一个很会反省的人，所以我们才会这么容易就陷在反省的泥沼中。假如我们只把焦点放在自己必须改善的地方，我们的心中永远都会缺乏成就感、同时心中也会充斥着“不满足”的感觉。像这样的不满足及失落感，在人类的潜意识里，会像雪一样，静静地堆积成高塔。结果，只会让我们感染“虽然我现在不幸福，但我总有一天会幸福”的消极症。不过，“反省”功力是必要的。可是，“反省”往往都会变质成“后悔”。不要只是看自己身上的黑暗处。多看看自己身上的光明面吧！不要只是负面的批评，也多多赞许自己的优点吧！多用积极的想法来看世界，不要用消极的想法来看世界。“晨间日记”变成习惯之后，当你感觉日记已经成为生活一部分的时候，再开始慢慢地反省自己就好了。即使如此，写了一个反省的地方之后，也要再写三个优点来鼓励自己。为了要实现自己美梦而写的“晨间日记”，小心不要让他成为只收录“反省日记”的文集了。只有这一点，请大家要特别注意。

2013-08-04

到目前为止，挑战了好几次，还一直无法将写日记变成习惯的人，就是因为他们花了太多的时间在写日记上，而让写日记变成负担，最后才无法长久持续下去。三分钟就可以了，如同之前所说的，只要分类书写以及做适当的暖身，只要花68上三分钟就可以写完“晨间日记”。所有重要的事情，只要花三分钟就可以书写完了。假如想写的内容太多，可能会超过三分钟的话，只要在自己时间较充裕的时候，再把内容补起来就可以了。等到写日记变成习惯之后，同样的事情可能要写上好几十次、好几百次，这样的动作是为了唤起身体的韵律感，这种韵律感是很重要的。泡澡完之后做做体操，或者每天习惯性地清扫玄关等动作，是可以成功地让它们变成习惯，其关键就在于这些动作能不能在三分钟内完成。只要这些动作可以在三分钟内完成的话，或许有机会变成习惯；但是，假如要花上更多时间的话，除非有很大的动力，否则很难让动作变成习惯。只要身体记住三分的韵律，之后要再多花几分钟都没关系了。不过，还是请大家记住一个大原则——“早上不要花费超过三分钟以上的时间。”

《晨间日记的奇迹》

2013-08-04

让书写“晨间日记”变成习惯，总会遇到三个“考验期”。分别是“三天”、“三月”、“三年”这三大考验期。

2013-08-04

原则一：早上不要花三分钟以上的时间

“先决定书写的地点”，也是为了让动作变成习惯的关键。早上起来，冲个澡之后，坐在椅子上，打开日记本。每天持续做相同的动作，便是习惯化的第一步。

2013-08-04

原则二：先决定书写的地点

2013-08-04

作战守则一：开心日记作战法

快乐写日记的七大作战法，第一个作战法是“开心日记作战法”。在写日记还没有变成习惯之前，记得只要写“快乐的事情”就可以了。这个世界上到处都充满了负面的新闻，所以，我们没有必要将自己的日记也变成一个黑暗世界。写一个自己在反复阅读日记时，可以让自己元气加分的日记吧！让人愈看愈觉得开心的日记，有加速度效果，让人即使想停都停不下来。“我今天获得了赞美”、“变得有自信了”、“心情真好”、“觉得好兴奋”、“存了钱”、“先生很优秀”、“我喜欢自己这一点”等等，多写一些光明面的句子吧！刚开始的前七天，请一定要让自己的日记变成一本开心的日记。

2013-08-04

原则三：写一个字也没关系

刚开始写晨间日记的时候，可能会有几天，是完全不知道要写什么内容的。这个时候，可以只写一个谢谢的谢字。等到之后自己拿回来开读时，便会看到自己写的“谢”字。便可以知道，这一天对自己来说，是一个平静又和平的一天，因此，只写了一个“谢”字。即使没有什么内容好写，早上起床，冲完澡之后，还是要坐在椅子上，将日记簿打开，让自己继续保持固定的行为模式是很重要的。

2013-08-04

作战守则二：ONE TWO作战法

让写日记的动作，变得跟打开水龙头，自然就会有自来水流出一样，让写日记变成是一个很自然的动作。比方说，从书架上将日记簿取下，再将日记簿放在桌子上的动作，跟日记簿一开始便放在桌上相比，哪一种模式比较容易让自己开始写日记呢？或者，日记里面夹书签比较好吗？还是不加书签比较好呢？简单的ONE、TWO两个动作，是最容易变成习惯的。等到前两个步骤都顺利变成了习惯之后，就可以往ONE、TWO、THREE的三个动作迈进，渐渐地就可以变成一连串的习惯动作。这是一位行销经理——冈本佳美小姐所发现的法则。建议用日记簿写晨间日记的朋友，可以用尺来代替书签，同时也可以作为刚开始分类时的画线工具。建议用电脑写数位晨间日记的朋友，可以将晨间日记的档案放在桌面，只要轻轻一点，就可以马上看到今天要写的日记页面。

2013-08-04

作战守则三：“巴甫洛夫的狗”作战法

必须充分利用我们的反射条件。所以在写晨间日记之前，一定要订个开始的仪式。比方说，播放悦耳音乐之类。假如每天早上，在写晨间日记之前，都先播放一段自己喜欢的音乐。那么，日子久了以后，可能光只听到该曲子，我们的心里也准备好要写日记了。就以我来说好了，在写日记之前，我都会打开ipod，播放贝多芬《田园交响曲》里的《乡村的愉悦心情》乐章。其实只是一个简单的“按键”动作而已。71 每当这首曲子播放之后，自然而然地，我就会把双手放到键盘上面。久而久之，我还加入了鸟叫与虫鸣的背景音乐。人类其实是从森林里面慢慢进化的，所以鸟叫或虫鸣，可以很深入地传达到我们的脑部。营造能唤起人类本能的“环境音乐”以及播放可以刺激脑部智能的“创作音乐”，

《晨间日记的奇迹》

便可以治疗人类在声音方面的营养不足毛病。除了音乐之外，精油的香味也可以有同样的效果。大家不妨试试看吧！

2013-08-04

作战守则四：奖励自己作战法

等到自己超越了习惯化的三大敌人后，请给予自己奖励吧！比方说，请自己大吃一顿等等。通过三个月的考验之后，要做什么呢？出国旅行吗？光想到要如何犒赏自己，就觉得好开心！赞美自己“好棒！好棒！”的同时，也送自己一个礼物吧！这样的动作绝对有助于提升自己的动力，绝对不是一件坏事。72写晨间日记的期间，有些人可能会有宿醉或赖床的情形发生。就爱如真的出现这些情况，为了想得到自己送给自己的礼物，拼了命也会继续写日记的。奖励自己的日子，不一定要选在自己通过三大考验的日子。例如写日记写了一个月的时候，或者一年后也可以，或者是每个星期奖励自己一次也可以。我自己的做法是，当自己能够持续写一个星期的日记时，我就会犒赏自己，请自己去按摩。在这样的奖励下，我持续写了三个月之后，写晨间日记变成了我的习惯。到目前为止，已经变成我生活的一部分了。奖励自己的那一天，把自己想要的奖品写下来，更能达到奖励的效果！假如从七月七日开始写晨间日记的话，可以在隔年的七月七日那一天，写上自己想要的东西。这时，七月七日已经变成了晨间日记的纪念日，假如再写上奖励自己的奖品，这一天就变得跟自己的生日和圣诞节一样了。

2013-08-04

作战守则六：一千日作战法

不管什么样的习惯，只要能够持续一千日以上的话，就可以完全变成习惯了。一千日大约是三年，在密宗里面的一千日也是代表一个重要的区隔时期。建议大家可以在自己的记事簿上，记录当天为开始写晨间日记之后的第几天，例如第三十九天，或者第一百一十四天等等。即使只是连续地写数字，也绝对不能让这个数字战提早结束。愈写反而愈可以激发写作的动机哦！

2013-08-04

作战守则七：为别人努力作战法

晨间日记是一本自己和自己沟通、为了自己而写的日记。可是，很不可思议的是，晨间日记也可以让我们变得更懂得去体谅别人，是一本可以帮助自己和别人得到幸福的真心日记。因为晨间日记让我们凡事不为自己的利益，而是为自己重要的人而努力、为了让世界更好，而继续坚持善行。各位应该听过“施比受更有福”这句话吧！为别人创造幸福，最后，幸福之神也会眷顾自己的。不要每天让工作压得喘不过气来，把自己最重要的时间，留下来给自己最心爱的人吧！只要身旁的每个人都能获得幸福，大家一定能够笑颜常开。“独善其身、兼善天下”形容的就是这种感觉。我也在前几天的晨间日记里面写下来“Thinkglobally, Actlocally”的字句。各位也设定一个“为了别人”的栏位吧！从自己身边开始，为大家带来小小的幸福！

16、《晨间日记的奇迹》的笔记-第5页

晨间日记的奇迹

2013-08-01 08:35:22

“早上写日记的好处”：
1.可以做好一天的准备。(计划性) 2.可以正确地写出昨天所发生的事情。(效率性&忠实性) 3.冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情。(中立性) 4.对于一个午餐和晚餐都要忙于迎合客户的上班族来说，早上是自己最自由自在的个人时间，不会让写日记的习惯中断。(持续性) 5.可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天。(灵活运用性)

2013-08-01 08:36:45

《晨间日记的奇迹》

事件和情绪通常是一起被刻画在脑海里的。假如只记录下所发生的事件，而没有记录下情绪的话，要回忆当时的事件是很困难的一件事。假如能够同时记录下情绪的话，回忆事件的准确率将会提高二倍、甚至三倍以上。因为情绪比较容易在我们的脑海留下深刻的记忆。当我们要回想过去宝贵的经验时，如果能够提供更较多的关键字和关键画面，可以让我们更快速且真实地想象出当时的画面。人类的大脑和电脑是一样的，要搜寻画面时，假如能够提供更多关键字和关键画面，可以更快速、更准确地搜寻到自己要的东西。

2013-08-01 08:37:57

"梦想"不会自己成形，实现梦想必须使用适当的"工具"。每个人的人生都需要航海图和罗盘来指引方向。可是，大多数的人每天却让自己的情绪牵着鼻子走，任由自己怠惰下去。

2013-08-01 08:39:02

很多人在写日记的时候，常常会忍不住不停的"反省"自己或抱怨别人，佐藤先生不断强调反省虽然重要，但更重要的是，要不断的看看自己的优点和光明面，因此写"晨间日记"的前七天，是只能写好事、想好事的喔!

2013-08-01 08:39:54

EXCEL模式，把人性中喜欢填满格子的欲望，以及心理学家有名的"巴普洛夫的狗"的理论，完全地实现在书中，让我们知道其实成功是有方法，成功是有捷径的。

2013-08-01 08:42:14

"晨间日记"可分成二部分。一部分是书写过去发生事件的"过去日记"，和书写今日应做之事、及未来想执行事项的"未来日记"，

2013-08-01 09:26:44

假如只单纯写下自己情绪的话，回头看日记时，无法知道自己为什么会产生那样子的的情绪，也无法得知最重要的原因。根本搞不懂"为什么我自己会这么开心?"或者"为什么我自己会这么难过?"。

2013-08-01 09:27:43

日记也是一样。为了可以在短时间内回想起很多事情，就必须趁记忆还很清晰的时候，将所发生的事件与情绪记录下来。

2013-08-01 09:27:59

"未来日记"指的就是书写未来计划的日记。可以是具体的行动，也可以只是一个决心。那么，同时写下具体事件的过去日记和未来日记，对当天的行动可以带来什么样的改变呢?

2013-08-01 09:28:27

隔天早晨再次做确认、提高执行力

2013-08-01 09:29:35

成功者懂得抓住突然出现的机会，以旁观者的立场来看，也许会觉得成功的人运气真好，事实上，这是因为成功者经常把自己的梦想放在心上，懂得适时地抓住每一个机会不让良机逃走。不是运气好的人抓住了机会，而是不懂得经常把梦想放在心上的人，让大好机会逃走了。梦想绝对不会背叛我们，只有我们会舍弃梦想而已。

2013-08-01 09:30:08

1.不能只书写昨天(过去)所发生的事件，也要写下自己的情绪。2.借由写下今天(未来)的执行决心，可以改变行为模式。3.顺利的话，梦想有一天就会实现。为了让大家更容易了解，我将"所发生事件"和"情绪"作为直轴、"过去"和"未来"为横轴，试着做了一个表格。美梦成真表 只要看这个"美梦成真表"，

《晨间日记的奇迹》

大家应该就可以了解这四项能力指数，会因为写“晨间日记”而提高。

2013-08-01 09:31:34

一个对未来满心期待的人，是可以自己早起的。相反地来说，心里对未来没有一点期待的人，就会想要赖床。

2013-08-01 09:31:49

实现理想的行动或生活态度的时间，不能只是偶尔的“期待”，必须是长期的“期待”，而且是可以平稳、长期持续下去的“期待”。

2013-08-01 09:35:31

早上是自己与自己相处的最好时间

2013-08-01 09:35:57

利用早上的闲暇时间，跟自己对话，可以重新检视自己真正想走的道路、也可以重新再检视大局。虽然大家都觉得和别人的沟通能力很重要，但是和自己沟通的能力也是很重要的。

2013-08-01 09:37:50

写日记的五大优点如下：1.提升写作能力 2.谈话题材源源不断 3.提高贵人运 4.发现自我肉体与精神的状况及模式 5.在自己身上挖宝，彻底改变人生

2013-08-01 12:21:13

“人一过了三十岁之后，留下的只有习惯”——这是一句西方所流传下来的至理名言。

2013-08-01 12:21:52

生活习惯是从别人身上所习得的习惯；但成功习惯，就必须靠自己培养。这两个习惯好比车子的双轮一般，均衡地发展便能让梦想渐渐成形。

2013-08-01 12:22:19

我的梦想是_____。为了实现我的梦想，我正在执行以下的七大成功习惯 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

2013-08-01 12:23:10

自己的“晨间日记”里面写了一句座右铭——“早睡是为了身体，早起是为了我们的内心”。

2013-08-01 12:23:49

像这种跟身体有关的数据，都应该要记录在自己的“晨间日记”里，这样日记会变得更有意义。

2013-08-01 18:50:12

数位“晨间日记”的终极版叫做“超级曼陀罗日记”，同时也取得了专利。简称做“hmd”。有兴趣的读者，可以通过网页来购买（参照<http://www.mandalanikki.com>）。

2013-08-02 00:09:59

我要建立一个幸福的家庭 因此，我要创造很多快乐的回忆 为了制造快乐的回忆，我必须要到很多地方去看看 这样的话，有部车可能比较好 买车子 必须先拿到汽车驾驶执照！

2013-08-02 00:10:25

这辈子生而为男、生而为女、出生在台湾或国外，都不是我们可以决定的。因为这是“宿命”。可是“命运”是可以改变的，只要人的想法改变，一切就会改变。

多看笔记 来自多看阅读 for Kindle

duokanbookid:pgb479g4f2131b79026c7434d9d680ec

17、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

1、规则

- 1) 不能只写昨天发生的事，记录自己的情绪是非常重要的
- 2) 通过写下今天的目标和决心，可以改变自己的意识与行为模式
- 3) 顺利的话，梦想在某一天就会实现

2、被阳光唤醒

在早晨淋浴

20孔A5

不只要记录内容 还要记录情绪

灵魂日记

培养七大习惯

每年纪念日计划

3、20年日记

记得写天气

4、工作/金钱/健康/人际关系

5、

18、《晨间日记的奇迹》的笔记-第26页

早晨洗澡

19、《晨间日记的奇迹》的笔记-第18页

常感叹梦想迟迟未能实现的人，就是因为他们只处理很紧急但不重要的事情。也就是说，他们只是先把眼前的问题处理完，每天周而复始地过着相同的生活而已。由于他们只处理眼前的事情，当然很难找到接近梦想的梯子。

20、《晨间日记的奇迹》的笔记-第22页

一个对未来满心期待的人，是可以自己早起的。相反地来说，心里对未来没有一点期待的人，就会想要赖床。

21、《晨间日记的奇迹》的笔记-第4页

不想给别人添麻烦的人。不要给别人添麻烦的价值观，其实不就是一种阻碍别人生活自由的行为吗？人活在世上，就是活在给别人添麻烦，跟被别人添麻烦的循环之中。...嗯，跟你曾经说过的“人情循环理论”一样啊，我果然在人际处事上越发倒退了，很讨厌那段黑暗时期对自己的影响！要改变观念！当我们心情愉悦...自然而然的，就会对周遭的人露出微笑，展现亲切的态度。”请多一份体贴”这样的叮咛，便会永植我们心中。人类是为了做喜欢的事，为了活的快乐而来到世界上的，应该不是为了造成别人的麻烦而来到世界上的。

22、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

通过不断的写日记，来提醒自己的梦想

《晨间日记的奇迹》

- 1、书中提到要有自己的梦想方向
(我们的人生,好比一次航海冒险,拿到强而有力的罗盘,才是明确的光明路。)
- 2、通过晨间清新的头脑写日记来不断的提醒着自己向梦想靠拢。
- 3、通过写晨间日记养成习惯,内化事务
- 4、新手用积极的心态,清零的心态开始,而不是修补自原来的问题。

写日记的五大优点如下:

- 1.提升写作能力
- 2.谈话题材源源不断
- 3.提高贵人运
- 4.发现自我肉体与精神的状况及模式
- 5.在自己身上挖宝,彻底改变人生

从归零的角度出发,脑中只要想着自己想得到的东西就好了。不要一边补足自己不足的部分,一边努力,而是要让自己完全归零,重新出发,这样才能让自己发光发亮。这样子的想法,就可以治愈你的“应该病”。

没有梦想的人。不需要紧张。只要每天都“念”着自己的梦想,不久的将来,梦想应该会实现的。所谓的“念”,指的就是把自己的真心话写下来。如此一来,脑中所想的事情就会慢慢实现的。

重点整理如下:

- 1.为了实现自己的梦想,必要的因素不是来自外在,而是自己内心。看清自己内心的真实世界,才能开拓所有的可能性。
- 2.为了能够冷静地剖析自己的内心,日记一定要写真心话。也就是说,要写出一本“灵魂日记”。
- 3.为了取得事实与情绪之间的平衡,早上是最适合写日记的时间。

23、《晨间日记的奇迹》的笔记-第19页

成功者懂得抓住突然出现的机会,以旁观者的立场来看,也许会觉得成功的人运气真好,事实上,这是因为成功者经常把自己的梦想放在心上,懂得适时地抓住每一个机会不让良机逃走。

不是运气好的人抓住了机会,而是不懂得经常把梦想放在心上的人,让大好机会逃走了。

梦想绝对不会背叛我们,只有我们会舍弃梦想而已。

24、《晨间日记的奇迹》的笔记-第26页

我是喜欢早上洗澡的。

有一段时间,曾经为了“在早上洗个澡”,却不想白白“浪费”水,而早早地从床上爬起来去跑步,然后回来洗个舒畅的冷水澡。

大概是因为那时候看了一本小说,里面是大概这样说的“他一身紧致的肌肤,竟是年年月月洗冷水澡洗出来的”。我想要一身年轻紧致的肌肤,于是就想洗冷水澡。

我也不知道“浪费水”的想法是怎么冒出来的。

现在想想,每天起床去冲个澡也不是什么难事。

我可以的。

“在这个时候,请在大脑中想象颜色。从脚底开始,颜色分别是茶色 红色 橙色 黄

《晨间日记的奇迹》

色 绿色 白色 蓝色 紫色 光。”
跟美少女战士变身似的五光十色。也挺美好的。

去晨浴吧！年轻紧致的肌肤哦~哈哈

25、《晨间日记的奇迹》的笔记-第2页

每天写日记的学生，大多数都能在全国模拟考试的排名当中名列前茅

26、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

早晨的时间才最自由的，早起做计划，总结前一天，休息充足可以客观梳理前一天，在今天吸取经验o

27、《晨间日记的奇迹》的笔记-第15页

人类只要一变得情绪化，原本能够解决的问题，也变得无法解决了。

28、《晨间日记的奇迹》的笔记-第24页

我忽然觉得，写晨间日记，我将会对第二天充满期待。
一个个自己填满的小格子，我究竟能不能去完成。
我是那么地想要知道自己到底能不能完成对自己的期望-- 我想要变得更好。
我是认真的。请不要嘲笑我。

29、《晨间日记的奇迹》的笔记-第32页

如果你一只觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。“.....古罗马哲学家塞尼家的名言。

为了将来而牺牲自己现在的生存方式，是我们在大约16年的时间里，在学校里慢慢被训练出来的

30、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

“~~微评~~写日记的五大优点如下：

1，提升写作能力

2，谈话题材源源不断

3，提高贵人运

4，发现自我肉体与精神的状况以及模式

5，在自己身上挖宝，彻底改变人生

先写天气，写日记不要超过三分钟，只写一个字也没有关系，前7天一定只写快乐的情绪和事件，EQ/IQ/NQ/DQ。”

第1章 为什么要早上写日记

改变命运的日子突然来临了

第一步：职场氛围变好了

想法有了180度的大转变
冷静之后再写日记的好处
早晨作记录会更准确
“未来日记”让你更坚定
隔天早晨再确认能提高执行力
坚持梦想，不错失良机
晨间日记的四大功能
“早上很忙”只不过是借口
早上不赖床的方法
改掉早上起不来的毛病
日出时就起床
早晨沐浴让你精神百倍
早上是和自己相处的最好时光

第2章 写日记实现梦想

为何会兴起写日记的热潮
写日记改变人生
写日记的五大好处
什么样的日记可以让你实现梦想
不造假的真实日记
写日记时不要逞强
“一般的习惯”和“成功的习惯”
晨间日记的镇静作用
晨间日记的健康作用
晨间日记的记录作用

第3章 开始写晨间日记吧

一年一本的日记本不好用
使用连用日记本
活页笔记本更方便
12个月12本档案夹
365天纪念日计划
利用人类心理的“空格”
工作、金钱、健康、人际关系
为什么要先写天气情况
开始写的第一周要充满热情

第4章 电子晨间日记

用电脑写晨间日记
用Excel软件来写日记
每天增加魔法关键字
一生的晨间日记
写的和看的是同一个人

《晨间日记的奇迹》

电子晨间日记一定要备份
使用Excel让数据表格化
使用查找功能找出遗忘的“那一天”
将电子邮件内容或照片直接贴上去
让电脑念晨间日记给自己听
用声音写晨间日记
什么是hmd日记

第5章 晨间日记七大作战法则

享受变化就能改变习惯
通过三大考验，养成成功习惯
原则一 早上写日记不要超过3分钟
原则二 先决定写日记的地点
原则三 只写一个字也没关系
作战法则一 开心日记作战法
作战法则二 ONE、TWO作战法
作战法则三 “巴甫洛夫的狗”作战法
作战法则四 自我奖励作战法
作战法则五 昭告天下作战法
作战法则六 千日作战法
作战法则七 为别人努力作战法

第6章 梦想渐渐实现的DQ Power

有梦想的人没有梦想的人
给现在的自己打100分
吃亏或占便宜都无法获得幸福
拥有梦想的重要性
什么是DQ
DQ和恋爱的心情是一样的
“流星的秘密”
梦的力量可以摧毁所有障碍

结语

31、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

作者：佐藤传。
打造幸福人生的学习型社群网络
<http://inthemor.ning.com>
栖息谷 <http://www.21manager.com>

《晨间日记的奇迹》

早上写日记的5大好处

1. 计划性
2. 效率性 真实性
3. 中立性
4. 持续性 早上有属于自己的时间，可以坚持
5. 灵活运用性 可以把过去的经验用于未来

不能只写过去所发生的事情，还要写下自己的情绪
借由写下未来（今天）的执行决心，可以改变行为模式

IQ,智商，过去发生的事情；
EQ情商，过去发生的情绪；
NQ人际关系指数，未来的事情、
DQ梦想指数，

早起不赖床的方法：

音乐，香味，光线；
日出的时间起床。

晨间沐浴让你身心精神百倍。曼陀罗淋浴——脚底，会阴，生殖器，气海丹田 胸线 手心 喉咙
额头 百会(头顶)等顺序，加入声音和颜色。

《培育梦想的种子——成功者的生活习惯》

- 1.为了自己的梦想，必要的因素不是来自外在，而是自己内心。看清自己内心的真实世界，才能开拓所有的可能性。
- 2.为了能够冷静地剖析自己的内心，日记一定要写真心话。也就是说，要写出一本“灵魂日记”。
- 3.为了取得事实与情绪之间的平衡，早上是最适合写日记的时间。

“书写”的力量，远比思考来得强而有力。将自己的想法写下来，便可以看到梦想正朝自己微笑着走过来。

我的梦想是_____，为了实现我的梦想，我正在执行以下七大成功习惯。

我是一个有梦想的人，而且，我的成功习惯可以帮助我实现梦想。所以，我不想把我伟大的精力花费在无谓的琐事上。我没有时间对小事犹豫。我想把自己全身上下的宝贵能量，用在实现自己的梦想上。

晨间日记可以实现梦想，镇静，健康，记录等功效。

早睡是为了身体，早起是为了我的内心。

人活在世上，就是活在给别人添麻烦，和被别人添麻烦的循环当中。

- 1.无法将过去的经验或智慧，活用于将来的生活。
- 2.书写空间固定，缺乏机动性。
- 3.书写内容完全看写作者的功力。

语言的力量远比我们想象的还要大。尤其是名词。具有影响我们潜意识的作用。

《晨间日记的奇迹》

生活习惯和成功习惯的差别。为了自己的梦想，自主性地，积极性地去培养的习惯，就叫做成功习惯。

三大原则

1. 早上不要花3分钟以上的时间
2. 先决定书写的地点
3. 写一个字也没有关系

七大守则、

1. 开心日记作战法
2. one, two作战法。one two 的动作成为习惯之后，再变成one two ,three 三个动作
3. 巴甫洛夫的狗作战法，写日记条件反射
4. 奖励自己作战法
5. 宣告众天下
6. 一千日作战法
7. 为别人努力、

独善其身，兼善天下。

没有梦想的人，总之病。总之，先找个工作吧，总之，先开居委会文凭吧。。。

给现在的自己打100分。只看到自己没有的东西，永远没有满足的一天。反而会让每天都陷于无法补足空洞的焦虑当中。一直无法从未达成的不安情绪当中逃脱出来。需要改变自己的想法。积极地肯定活珫现在的自己，目前的自己，是百分百完美的，可以拿一百分满分的。完全肯定自己之后，才可能有每天快乐的生活。归零的角度出发。

吃亏和占便宜都无法获得幸福。

总之病，应该病，怕吃亏病的共通点就是失落感。不知道自己想往那个方向前进，没有梦想。一个无法战胜自己羞耻心的梦想，你不觉得丢脸吗？

32、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

【“早上写日记的好处”】

- 1.可以做好一天的准备。(计划性)
- 2.可以正确地写出昨天所发生的事情。(效率性&忠实性)
- 3.冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情。(中立性)
- 4.对于一个午餐和晚餐都要忙于迎合客户的上班族来说，早上是自己最自由自在的个人时间，不会让写日记的习惯中断。(持续性)
- 5.可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天。(灵活运用性)

【笔记】

- 1、假如能够同时记录下情绪的话，回忆事件的准确率将会提高二倍、甚至三倍以上。因为情绪比较容易在我们的脑海留下深刻的记忆。
- 2、佐藤先生不断强调反省虽然重要，但更重要的是，要不断的看看自己的优点和光明面，因此写"晨间日记"的前七天，是只能写好事、想好事

《晨间日记的奇迹》

3、书写的内容变成了针对某事件的日后改善方法

4、晨间日记"可分成二部分。一部分是书写过去发生事件的"过去日记",和书写今日应做之事、及未来想执行事项的"未来日记",这一切的开始,也同样始于这个"命运之日"!

【过去日记和未来日记】

1、根据记录昨天发生了什么,记下情绪,同时确定今天需要做哪些事情。解决问题的方法是什么

2、拿起今天的行程表,写下"我今天一定要达成这件事"的字句,哪怕只写了一行也没有关系。

【晨间日记"可以让我们看清楚什么是最重要的问题,不会让我们像一个没有梦想的人一样,常常将自己欲执行事情的先后顺序颠倒了。】

【成功者懂得抓住突然出现的机会,以旁观者的立场来看,也许会觉得成功的人运气真好,事实上,这是因为成功者经常把自己的梦想放在心上,懂得适时地抓住每一个机会不让良机逃走。】

【好处】

1.不能只书写昨天(过去)所发生的事件,也要写下自己的情绪。

2.借由写下今天(未来)的执行决心,可以改变行为模式。

3.顺利的话,梦想有一天就会实现。

【过去 未来

情绪 梦想】

1、一个对未来满心期待的人,是可以自己早起的。相反地来说,心里对未来没有一点期待的人,就会想要赖床。

2、实现理想的行动或生活态度的时间,不能只是偶尔的"期待",必须是长期的"期待",而且是可以平稳、长期持续下去的"期待"

【早起不赖床的方法】

1、设定自动播放音乐

2、香味

3、光线

4、晨间沐浴:然后依序从脚底 会阴 生殖器 气海丹田 胸线 手心 喉咙 额头 百会(头顶)

等顺序,为自己冲一个愉快的澡。从脚底开始,颜色分别是茶色 红色 橙色 黄色 绿色 白色

蓝色 紫色 光

【早上是自己与自己相处的最好时间】

【写日记的好处】

写日记的五大优点如下:

1.提升写作能力

2.谈话题材源源不断

3.提高贵人运

4.发现自我肉体与精神的状况及模式

5.在自己身上挖宝,彻底改变人生

【很多人就会去上课、看书,试图要求解决自己以外的外部问题。可是,假如我们不改变我们的梦想、工作、人际关系、爱情等本身的“本质”,一切是不可能变好的。】

实现梦想的最关键元素就是“自己”。所有的问题都出在自己身上。

【告诉自己好的,忽略掉坏的】

【使用“查找”功能找出忘记的“那一天”】

33、《晨间日记的奇迹》的笔记-第15页

晨间日记让我们更客观的去分析问题的本质,帮助我们分析,解决问题.

34、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

以前接触到晨间日记,那就是qq空间里的九宫格,现在看看有些可笑,因为没有表现出来晨间日

《晨间日记的奇迹》

记所要表达出的内容。

那么我就用5W2H的方法来说明晨间日记的好处。

(1) WHY——为什么？

为什么要写晨间日记？

- * 回忆昨天发生的事情，对事情做个梳理与总结，让自己能够换位思考
- * 对每天所做所为有了解，更有计划性，也方便日后查询
- * 将你的愿望写入日记能够更加坚定自己的决心
- * 维护人脉，将生日与纪念日【第一次见面、情人节..】爱好、共同经历、糗事加以记录
- * 好记性不如烂笔头，有什么记不住，可以搜索内容

为什么在早上写晨间日记？

- * 经过一夜，我们对人对物的看法更加客观中立
- * 做好一天的计划，更能够按部就班，不慌乱

(2) WHAT——是什么？

晨间日记需要写什么？

- * 工作
- * 金钱
- * 健康
- * 人际关系
- * 计划
- * 娱乐
- * 感悟

(3) WHERE——何处？在哪里做？从哪里入手？

晨间日记在哪里去写？

- * 纸质，买日记本或者活页夹，自己每天去画格子
- * 电脑，可以用EXCEL或者印象笔记来记录。个人认为印象笔记更加方便，因为手机电脑都可以同步

。

(4) WHEN——何时？什么时间完成？

晨间日记何时写？所用时间

- * 早上起来后去写，唤醒沉睡的大脑。
- * 作者建议只用3分钟写完，但是我现在的水平可能要花费多点的时间，大概20分钟。

《晨间日记的奇迹》

(5) WHO——谁？由谁来承担？

当然是自己写。晨间日记是很私密的，里面可以尽情发挥你最真实的感受。写朋友、写同事、写领导、写猫狗...

但是请不要写成宣泄日记，尽量以客观的角度来写，并且态度是积极乐观的，也就是发挥所谓的正能量。

(6) HOW——怎样做？怎么做？如何提高效率？如何实施？方法怎样？

每天早上抽出安静的三分钟，回忆、思考、记录，任意去写。

第一阶段：坚持三天，奖励自己小吃。

第二阶段：坚持一周，写一周感悟。奖励老公陪看电影。

第三阶段：坚持一个月，写改变。奖励一件衣服。

(7) HOW MUCH——多少？做到什么程度？

0成本。最好每天都去记录，坚持一年会有成就感。而且锻炼了自己的毅力与坚持。

35、《晨间日记的奇迹》的笔记-第23页

我们不能只是偶尔期待梦想实现或事业成功，这是一个长期的过程，必须要长久保持这份期待的热情。

36、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

打造幸福人生的学习型社群网络 <http://inthemor.ning.com/>

网上有人制作的一个非常优秀的晨间日记软件(MorningDiary)，供下载。
<http://lyon1119.googlepages.com/mymorningdiary>

最后，将此书献给成立六周年(2002.11.28成立)的栖息谷(<http://www.21manager.com>)，因为有了它，我们才能在此有缘相聚、学习、分享、交流、成长。

37、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

笔记

38、《晨间日记的奇迹》的笔记-第23页

下到我的Kindle上阅读的，可能是我没有这种毅力的缘故吧，坚持了一个礼拜，就没能坚持下来了。回首起来，可能是因为：

- 1、喜欢赖床，睡觉地点不固定，早期在电脑前写东西，有些异样。
- 2、不太喜欢在excel里面倒腾。

《晨间日记的奇迹》

- 3、喜欢它介绍的内容：只写事实，和心情，还有遇到的关键人物。
- 4、任何事情，坚持起来难，这就是为什么“傻子”容易成功，因为他始终在坚持，典型人物：阿甘、杨过之类
- 5、只要认为适合自己的方式，就需要坚持。比如晨间日志、比如早期、比如锻炼、比如每天读书，只有每天都这样，时间长了，效果也就出来了。

39、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

- 1、买一个唤醒闹钟。
- 2、最佳的起床时间——日出时
- 3、后面内容泛读。。。

40、《晨间日记的奇迹》的笔记-第15页

早晨写日记的好处：“夜晚日记”里面，不管好事或坏事，在写日记的当下，情绪都会受到当天情绪或事件的影响。因此一不小心，很容易就会变成极端的“后悔日记”或“反省日记”。变成只是一种在表现自己“今天好快乐”、“今天好好玩”的日记而已。这样子的内容，无法让自己了解到自己为什么成功，或者为什么失败。

另一方面，“晨间日记”可以等到自己睡了一个晚上的好觉、高亢的情绪冷静下来之后，再慢慢地书写。而且，就算经过了一夜的沉淀，所有的情绪也不可能会在一夜之间便消失，即使在早上才写日记，还是可以忠于自己，记录自己的情绪。

“隔天早上”这个时间带里，不但所有的情绪比较冷静下来了，而且对前一天的事情还记忆犹新，可以让我们在短时间内，为自己的每一天留下正确的记录。

“晨间日记”还有一个比“夜晚日记”更占优势的地方。因为写“晨间日记”的时间是介于过于与未来的“早上”，因此让我们更接近美梦成真的时点。“晨间日记”拉近了我们与美梦成真之间的距离。假如不能将日积月累的宝贵经验，以及不断涌出的智慧记录下来，就这么让宝贵经验错过的话，可说是天底下最浪费的事了。假如没有写日记，就好像是将每天贵重的财产丢弃一样。

写日记的五大好处，第三条意思是可以帮助自己维护好人脉：1.提升写作能力

- 2.谈话题材源源不断
- 3.提高贵人运
- 4.发现自我肉体与精神的状况及模式
- 5.在自己身上挖宝，彻底改变人生

日记的形式和内容：我提议的“晨间记日记”，加入了“曼陀罗”九宫格成功表的元素在里面(之后再详细说明)，日记里面不但要记录真实事迹，还要记录我们人类特有的“情绪”。

写下自己情绪的重要性，已经在第一章的时候跟大家说明过了，借由冷静、客观剖析自己的情绪，并且将其记录下来，可以净化自己的内心，更能让自己进步。

使用“连用日记”的形式，可以同时知道今年的一月一日、去年的一月一日、前年的一月一日.....所发生的事情，可以看到每一年的同一天的日记内容。“书写”的力量，远比“思考”来得强而有力。将自己的想法写下来，便可以看到梦想正朝着自己微笑地走过来。在这里，我为大家介绍“镇静功效”、“健康功效”和“记录功效”三种代表功效吧！

在束手无策的时候，请拿起过去的日记来阅读吧！你一定会看到某一行文字，是可以帮助你突破现状的，这一行文字便可以引导你解决问题。

跟身体有关的数据，都应该要记录在自己的“晨间日记”里，这样日记会变得更更有意义。

健康必须透过长时间数据的变化，才能观察到其中的现象。

《晨间日记的奇迹》

当我开始晨间日记之后,就会把获得的珍贵建议、受益字句或印象深刻的启示等字句,一一记在晨间日记里。在记录这些佳句的同时,也记录了我当时的情绪。当我再次阅读这些日记内容时,往事可是历历在目啊!

41、《晨间日记的奇迹》的笔记-第18页

常感叹梦想迟迟未能实现的人,及时因为他们只处理紧急但不重要的事情。也就是说,他们只是先把眼前的问题处理完,每天周而复始的过着相同的生活而已。由于只处理眼前的事情,当然很难找到接近梦想的梯子。

42、《晨间日记的奇迹》的笔记-第3页

不要流水帐,要记录事件和情绪。

43、《晨间日记的奇迹》的笔记-第26页

一个对未来满心期待的人,是可以自己早起的

早睡是为了身体,早起是为了我们的内心

关注26页淋浴

我的梦想是:

为了实现我的梦想,我正在实践以下7大习惯:

早上不要花费超过三分钟以上的时间

人类其实是从森林里面慢慢进化的,所以鸟叫或虫鸣,可以很深入地传达到我们的脑部。营造能唤起人类本能的“环境音乐”以及播放可以刺激脑部智能的“创作音乐”,便可以治疗人类在声音方面的营养不足毛病。

除了音乐之外,精油的香味也可以有同样的效果。

44、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

1

45、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

“晨间三分钟日记”=“过去日记”+“未来日记”。和大部分笔记记录方法相似,唯一不同是它对时间的要求是早上。推算一般是6:00-7:00,太阳升起的时间。很多方法坚持下来都能实现梦想,心理学上叫心理暗示。此种方法有个好处时,时间成本很低,能不能最后达到所要的程度。完全靠自己,任何方法都是死的,坚持不懈才是王道。

为什么早上写日记：“晨间日记”还有一个比“夜晚日记”更占优势的地方。因为写“晨间日记”的时间是介于过去与未来的“早上”，因此让我们更接近美梦成真的时点。“晨间日记”拉近了我们与美梦成真之间的距离。

《晨间日记的奇迹》

【三分钟具体写什么？】

先写天气

记录天气，可以让我们在重复阅读日记时，通过回忆当天的天气，连带想起当天所发生的事情，比方说“没错没错，当天确实下了倾盆大雨”，然后，就能够想起当天发生的事情。

另一个理由是，可以让你写日记写得更得心应手。记录天气，完全不需要想太多，每个人都可以很快地把当天的天气写下来。在写日记时，只要有两个或三个简单便可记录的内容，“写日记”这件事情就变得简单多了。

具体要写的类别&关键字

在你准备好的这一天早晨，有一件事情必须先做。写日记之前，要先在日记簿当天的页面上，用尺画一条直线，然后分别写上“工作”、“金钱”、“健康”、“人际关系”等栏位。然后，再写上“2005年7月7日”。

刚开始写的前七天必须积极

刚开始写的前七天请务必积极！写完天气之后，终于要开始写日记了。首先，先将昨天发生的事情与情绪，写在昨天那页的该档栏位里。然后，看着去年或者前年的今天日记，再将今天必须要做的事写在该档的页面里。这些内容必须要在三分钟左右完成。三分钟是最适合让写日记变成习惯的时间。假如时间允许的话。也可以尽量增加书写的量。具体的三分钟实现效果图

【相关三分钟日记工具】

假如要花上更多时间的话，除非有很大的动力，否则很难让动作变成习惯。要切记的是“早上不要花费超过三分钟以上的时间。”

hmd日记（超级曼陀罗日记）

来自日本的“超级曼陀罗日记”，简称“hmd”。具体用处就是上面说的三分钟日记的纸质版，具体参考<http://www.mandalanikki.com>

晨间日记软件MorningDiary(电脑端)

九宫格日记 - HD (APP)

46、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

参考了10几个模版，做了个适合自己的模版。嘿嘿，也算是看这个书的收获了。

47、《晨间日记的奇迹》的笔记-第31页

寄明信片给当天认识的新朋友、或者一个星期在健身房做三次肌肉训练等等。

48、《晨间日记的奇迹》的笔记-第1页

很多人应该都有这样的经验，前一天告诉自己“绝对要达成某件事”，但是到了当天却忘记了。通过“晨间日记”，在当天早上把自己的决心写下来，就绝对不会忘记自己应该执行的计划了。

“夜晚日记”里面，不管好事或坏事，写日记的时候情绪都会受到当天情绪或事件的影响。因此很容易就会变成极端的“后悔日记”或“反省日记”。人类只要一变得情绪化，原本能够解决的问题，也

《晨间日记的奇迹》

变得无法解决了。“晨间日记”可以拉长我们跟前一天晚上的时间距离，可以让我们更容易地去解决问题。也就是说，“晨间日记”可以让我们更客观地分析问题的本质，变成一本可以帮助我们分析、解决问题的“问题解决”日记。

为了可以在短时间内回想起很多事情，就必须趁记忆还很清晰的时候，将所发生的事件与情绪记录下来。“隔天早上”这个时间带里，不但所有的情绪比较冷静下来了，而且对前一天的事情还记忆犹新，可以让我们在短时间内，为自己的每一天留下正确的记录。为了取得事实与情绪之间的平衡，早上是最适合写日记的时间。

早上写日记的好处：

- 1、可以做好一天的准备（计划性）
- 2、可以正确地写出昨天所发生的事情（效率性&忠实性）
- 3、冷静思考前一天的事情，可以中立地看待事情（中立性）
- 4、早上是自己最自由处在的个人时间，不会让写日记的习惯中断（持续性）
- 5、可以将过去宝贵的经验或回忆，运用在当天（灵活运用性）

晨间日记还有一个比夜晚日记更占优势的地方：晨间日记拉近了我们与梦想的距离。为什么呢？因为写晨间日记可以让我们看清楚什么是最重要的问题，不会让我们像一个没有梦想的人一样，常常将自己欲执行事情的先后顺序颠倒了。常感叹梦想迟迟未能实现的人，就是因为他们只处理“很紧急”但“不重要”的事情。也就是说，他们只是先把眼前的问题处理完，每天周而复始地过着相同的生活而已。

为了实现自己的梦想，必要的因素不是来自外在，而是自己内心。看清自己内心的真实世界，才能开拓所有的可能性。为了能够冷静地剖析自己的内心，日记一定要写真心话。也就是说，要写出一本“灵魂日记”。

日记是创作灵感的来源。从事积极性工作的人，必须具备跟自己对话的能力。在日记里写真心话，可以引出自己内心的“真我”，可以看出真正的自我全貌。就算念再多的书、上再多的课程或参加再多的读书会，假如无法面对自己的真实内心，那么内心的空虚感和焦躁不安感绝对无法消除。

一点都不需要矫揉造作。晨间日记里面，不需要任何的场面话和虚荣心，哪怕是一点点的自尊心。晨间日记和写给别人看的业务日记不一样，是为了自己而写，只有自己可以看的日记。

早上不要花三分钟以上的时间，三分钟是最适合让写日记变成习惯的时间。假如想写的内容太多，可能会超过三分钟的话，只要在自己时间较充裕的时候，再把内容补起来就可以了。假如时间允许的话，也可以尽量增加书写的量。在刚开始写晨间日记的前七天，请只写好事。

假如我们只把焦点放在自己必须改善的地方，我们心中永远都会缺乏成就感、同时心中也会充斥着“不满足”的感觉。反省是必要的，但是反省往往会变质成“后悔”。不要只是看自己身上的黑暗处。多看看自己身上的光明面吧！不要只是负面的批评，也多多赞许自己的优点吧！晨间日记变成习惯之后，当你感觉日记已经成为生活一部分的时候，再开始慢慢地反省自己就好了。即使如此，写了一个反省的地方之后，也要再写三个优点来鼓励自己。

“人一过了三十岁之后，留下的只有习惯”——这是一句西方所流传下来的至理名言。过了二十岁之后，为了实现梦想，我们必须创造出新的生活模式。做任何事情，应该要抱持着主动、积极的态度，为了自己、也为了实现梦想，应该将“主动”、“积极”变成一种习惯，这便是“成功习惯”。当自己想挑战新的习惯时，“晨间日记”将是你最好的帮手。

49、《晨间日记的奇迹》的笔记-第14页

《晨间日记的奇迹》

人只要一被情感牵着走，原本能解决的问题也无法解决了

《晨间日记的奇迹》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com