

■もし何でもうまくいくとしたら、あなたが実現したいことはなんですか？

10年後	
5年後	
1年後	
1ヶ月後	

■3ヶ月後までに、あなたが実現したいことはなんですか？

3ヶ月後	
------	--

■それは、どれくらい達成できそうだと感じていますか？

(0：まず無理だろう ～ 10：絶対にできる)

達成の可能性	
--------	--

■3つの3ヶ月目標を創ろう

やれたらすごいこと (1～3)	
がんばってやること (4～6)	
必ずできること (7～9)	

■この3ヶ月で、どの目標を達成しますか？

3ヶ月後	
------	--

■どうなっていたら、それができたとわかりますか？

<ul style="list-style-type: none">・・・

■あなたの目標は何ですか？

3ヶ月後

■何のために、それを達成するのですか？

- ・
- ・
- ・

■それを達成しないことで…

あなたが安定を失うとしたら、どんなことですか？

- ・
- ・

あなたは人からどう評価されますか？

- ・
- ・

あなたの周りの人との関わりにどんな影響がありますか？

- ・
- ・

あなたが失う「わくわくすること」は何ですか？

- ・
- ・

■それを達成しないあなた自身は、どんな人ですか？

--

■それを達成しないあなた自身を、あなたはどのように思いますか？

--

■あなたの目標は何ですか？

3ヶ月後

■それを達成することで…

あなたが安定を得られるとしたら、どんなことですか？

- ・
- ・

あなたは人からどう評価されますか？

- ・
- ・

あなたの周りの人との関わりにどんな影響がありますか？

- ・
- ・

あなたが感じる「わくわくすること」は何ですか？

- ・
- ・

■それを達成したあなた自身は、どんな人ですか？

--

■それを達成したあなた自身を、あなたはどのように思いますか？

--

■あなたは、なぜその目標を「達成したい」のですか？

・
・
・

■あなたの目標は何ですか？

3ヶ月後	
------	--

目標達成日： ____ / ____

あなたは、なぜその目標を「達成したい」のですか？

・ ・

何のために、これを達成するのですか？

・ ・

なぜ、この目標は達成できなかったのですか？

・ ・

なぜ、この目標は達成できたのですか？

・ ・

■チェックポイントを創ろう

2週間後 (____ / ____)	
4週間後 (____ / ____)	
6週間後 (____ / ____)	
8週間後 (____ / ____)	
10週間後 (____ / ____)	

■3ヶ月後、達成したときのご褒美は？

--

■あなたの目標は何ですか？

3ヶ月後	
------	--

■今から2週間後には、どうなっている必要がありますか？（2週間後： ___/___）

ほしい結果	その理由

■この2週間、どんな障害がありそうですか？

（困ったこと、邪魔になること、トラブル、自分の状態、など・・・）

起こりそうな障害	クリアするための備え

■2週間後の目標のために、どんな行動をとりますか？

毎日すること
・ ・
期日までにすること
・（___/___）までに、 ・（___/___）までに、 ・（___/___）までに、

■2週間後、達成したときのご褒美は？

--

■あなたの目標は何ですか？

3ヶ月後	
------	--

■今日までに、どうなっている必要がありましたか？

___週間後	
--------	--

3ヶ月目標に対する進み具合 : _____%

■この2週間の、よかった点を評価しよう

この2週間で、できたことは何ですか？

--

この2週間で、よかったことは何ですか？

--

この2週間で、誰かの役に立ったことは何ですか？

--

この2週間で、あなたが成長したことは何ですか？

--

■この2週間の、反省点を評価しよう

この2週間で、反省する点は何ですか？

--

この2週間の反省から、何を学びますか？

--

この2週間の反省点の中で、よかったことは何ですか？

--

この2週間の反省を、次の2週間にどう活かしますか？

--

■次の2週間で、最も重要なことは何ですか？

--

■あなたの目標は何でしたか？

3ヶ月目標	
-------	--

目標の達成度は・・・ _____%

■3ヶ月を振り返ろう

あなたがこの3ヶ月で、やったことは何ですか？	それは、どうしてやったのですか？

この3ヶ月で、あなたは何を学びましたか？	次の3ヶ月のために、それをどう活かしますか？

この3ヶ月を振り返って、最も良かったことは何ですか？

■Next Step

次の3ヶ月で、どんなことをやりたいですか？

--