

『目的選択法』を使って『自己決定』を作るワークをしていきます。

0-1. あなたが最近、「本当はやりたい」「できるならやりたい」そう思って、

まだ行動にうつせてないことはありますか? (思いつくだけ書き出してください)				
•				
•				
•				
0-2. 上記から1つ選んでください。				
例)高額商品をつくる				
1 実現したいことが、実現してもしなくてもいい理由				
1-1. それを実現させないと、今のままではダメと思っていることは何ですか? ダメと感じていることを書けるだけ書いてください。				
1. 4.				
2. 5.				
3.				
1-2. 1 について、それがないとなぜ?何が?ダメなんだと思ってると思いますか? 例)『覚悟がないとダメ』なぜなら、覚悟がないと人に応援されないから				
1-3. 1 について、実現したいことをやらなくても、他の方法でそれを手に入れることはできます。今の自分にどんな工夫や変化や挑戦をしたらそれが手に入ると思いますか?例)『覚悟』を SNS などで宣言する				



1-4.	1 について、実現したいことが実現しなくてもダメなことはない理由はなんですか? 別)高額商品を作らなくても、自分の覚悟を発信していけば、人は集まり、収入はあがる	
1-5.	2について、それがないとなぜ?何が?ダメなんだと思ってると思いますか?	
1-6.	2 について、実現したいことをやらなくても、他の方法でそれを手に入れることは できます。今の自分にどんな工夫や変化や挑戦をしたらそれが手に入ると思いますか「	?
1-7.	2について、実現したいことが実現しなくてもダメなことはない理由はなんですか?	
1-8.	3について、それがないとなぜ?何が?ダメなんだと思ってると思いますか?	
1-9.	3 について、実現したいことをやらなくても、他の方法でそれを手に入れることはできます。今の自分にどんな工夫や変化や挑戦をしたらそれが手に入ると思いますかで	?
1-10.	3について、実現したいことが実現しなくてもダメなことはない理由はなんですか?	
1-11.	4について、それがないとなぜ?何が?ダメなんだと思ってると思いますか?	



1-11.4について、実現したいことをやらなくても、他の方法でそれを手に入れることはできます。今の自分にどんな工夫や変化や挑戦をしたらそれが手に入ると思いますか?
1-12. 4 について、実現したいことが実現しなくてもダメなことはない理由はなんですか?
1-13. 5 について、それがないとなぜ?何が?ダメなんだと思ってると思いますか?
1-14.5について、実現したいことをやらなくても、他の方法でそれを手に入れることはできます。今の自分にどんな工夫や変化や挑戦をしたらそれが手に入ると思いますか?
1-15. 5 について、実現したいことが実現しなくてもダメなことはない理由はなんですか?
1-16. 1~5を振返り、実現したいことが実現できなくても、今の自分の環境下で自分が取り組むべきことがあるとしたら、それはなんだと思いますか? やるべき行動を書けるだけ書いてください。
•
•
•
•
•



#### 2 実現させたい本当の理由

2-1.	あなたは実現させたいことを実現させることによって、『ビジネスの成果・収入 ・経済面』においてどんな変化が起こりますか?
2-2.	あなたはそれを実現させることによって、『健康・身体・容姿面』において どんな変化が起こりますか?
2-3.	あなたはそれを実現させることによって、『家族・友人・人間関係』において どんな変化が起こりますか?
2-4.	あなたはそれを実現させることによって、『恋愛・夫婦生活・パートナーシップ』 においてどんな変化が起こりますか?
2-5.	あなたはそれを実現させることによって、『自分自身の知識・学力面』 においてどんな変化が起こりますか?
2-6.	あなたはそれを実現させることによって、『自分自身の精神性・メンタル面』 においてどんな変化が起こりますか?
2-7.	つまり、あなたはそれを実現させることによって、何を得ることができ、 どんな自分になれますか?



	2-8.	もう一度聞きます。あなたはそれを実現さ それ以外のことで、何に取り組む自分にな		
	2-9.	9. 実現したいことを実現させることと、実現しなくてもいい他の行動。 実現させたいことを実現させると、他の行動では得られないものがあります。 それはどんなものがあると思いますか?		
		•	•	
		•	•	
		•	•	
_				

2-11. 実現したいことが実現してもいいし、実現したいことが実現しなくてもいい中、あなたはどうしてそれを実現したいのですか?

2-10. あなたがそれを実現させることによって、一番の喜びとなるものはなんですか?

2-12. あなたはそれをどうして実現させることができたのですか?

2-13. あなたはそれを実現させるために、今から何をしていきますか?

