

Kaoru Watanabe Online Salon

**2022年11月号**

ワークブック



何歳からでも遅くない。

夢も願いも叶える方法

読書ノートの書き方

**Vol.42**

**【何歳からでも遅くない。夢も願いも叶える方法】**

1. **まずは、これまで夢を叶えたり、目標を達成するのに、あなたがうまくいった方法を書き出してみましょう。うまくいったことがない方は、何をしていたか？何をしなかったか、原因だと思うことを書いてみてください。**
2. **練習してみましょう。あなたの叶えたいことは何ですか？**

**下記のステップに従い詳細にしてみましょう。ざっくりでいいので書いてみましょう。**

|  |
| --- |
| **【目標の明確化】どんな目標がありますか？****（SMARTモデルに従って目標の詳細を書いてみてください。）** |
| S：具体的に何をしたいのか？ (Specific) |
|  |
| M：数値化できるものがあれば (Measurable) |
| 例:フォロワー1000人、年収500万円 |
| A：それは達成可能かどうかを考える (Achievable) |
|  |
| R：合理的かつふさわしい目標か？ (Related, Relevant) |
|  |
| T：いつから始めるのか？いつまで達成したいのかなど (Time-bound) |
|  |

1. **なぜそれを達成したいですか？理由を書いてください。**

**その答えはあなたにとってどれほど重要ですか？【動機】**

1. **それを達成するのに、できることをたくさん書いてください。**

**できれば10個。【行動計画】**

1. **あなたにとっての幸せとはなんですか？**
2. **それを20％だけ上げるとしたらどうしたらいいですか？**
3. **願望が達成できたときにどんな感情になりますか？**

**達成していない今でも、その感情は味わえますが、何をしているときに、その感情を味わうことができますか？（先取りで定期的にその感情になること）**

1. **質問②で書き出したあなたの願望や目標が、叶わないと思う理由を書いてみましょう。すべて書き出してください。**

|  |
| --- |
| 理由1 |
|  |
| 理由2 |
|  |
| 理由3 |
|  |
| 理由4 |
|  |
| 理由5 |
|  |
| 理由6 |
|  |
| 理由7 |
|  |
| 理由8以降 |
|  |

1. **その一つ一つに反論を書いてください。**

**（叶う理由やどうすれば叶うのか？などについて）**

|  |
| --- |
| 理由1の反論 |
|  |
| 理由2の反論 |
|  |
| 理由3の反論 |
|  |
| 理由4の反論 |
|  |
| 理由5の反論 |
|  |
| 理由6の反論 |
|  |
| 理由7の反論 |
|  |
| 理由8以降の反論 |
|  |

1. **あなたが夢を叶えると、誰が影響を受けると思いますか？**

**そこからどんな良き影響の輪が広がると思いますか？**

-以上-