

**【2023年ワタナベと一緒に作る理想の1年】**

**習慣力、行動力爆上げ術**

1. **カオラボの目的を明確にしましょう。カオラボを１年間続けることで、あなたは何を得たいですか？（または、どうなりたいですか？どんな成長をしたいですか？）**
2. **あなたのカオラボの取り組み方のプランを教えてください。**

**例１・毎回ライブに参加する。参加できないときは、その週のどこかの夜に取り組む・・・**

**例２・この1月と12月のライブと、お金に関するセミナーだけライブで参加する**

1. **あなたの行動力を数値化してみましょう。**

**100％のうち、あなたは何％ですか？**

**その数字の内訳はなんですか？**

**そのパーセンテージをあと20％あげるには、あなたに必要なことはなんですか？（例・計画、タイムマネジメント、協力、宣言などなど）**

<行動力の数値化>

|  |  |
| --- | --- |
| あなたの行動力は何％？ |  |
| 数字の内訳 |  |
| あと20％上げるために |  |

1. **新たに小さな習慣にしたいことは何ですか？**

**５つまで書き出してください。それぞれはいつするといいですか？**

　　→下表の「小さな習慣」、「いつすると良い？」の欄に記入

1. **これらのことが習慣化できたとき、1年後、何を得ますか？**

**これを１年間しなかった時に、あなたはどんなデメリットがあると思いますか？**

　　→下表の「得られるもの」、「しないデメリット」の欄に記入

|  |  |
| --- | --- |
| 小さな習慣 |  |
| いつすると良い？ |  |
| 得られるもの |  |
| しないデメリット |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 小さな習慣 |  |
| いつすると良い？ |  |
| 得られるもの |  |
| しないデメリット |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 小さな習慣 |  |
| いつすると良い？ |  |
| 得られるもの |  |
| しないデメリット |  |

(次のページに続く)

|  |  |
| --- | --- |
| 小さな習慣 |  |
| いつすると良い？ |  |
| 得られるもの |  |
| しないデメリット |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 小さな習慣 |  |
| いつすると良い？ |  |
| 得られるもの |  |
| しないデメリット |  |

1. **叶えられる、叶えられない別にして、**

**書いたことは全部叶うとしたら・・・という前提で、**

**今年中にやってみたいことを書き出してみてください。**

**（時間のある限り何個でもOK）**

1. **今年の目標、叶えたいこと３つ書き出してださい。**

**その中で、何が何でも達成したい！というものがあればそれにチェックしてください。それが叶うことであなたは何が得られますか？**

|  |  |
| --- | --- |
| 叶えたいこと① |  |
| 叶えたいこと② |  |
| 叶えたいこと③ |  |

**<願いが叶うとしたら何が得られる？>**

1. **その目標を達成するための行動を細分化してみてください。**

**（3～10ステップにしてみる）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ステップ１ |  | ステップ６ |  |
| ステップ２ |  | ステップ７ |  |
| ステップ３ |  | ステップ８ |  |
| ステップ４ |  | ステップ９ |  |
| ステップ５ |  | ステップ10 |  |

1. **今年一年をこんな一年にする！というのを設定するために、**

**漢字一文字で表すとしたらそれは何でしょうか？**

**なぜその漢字ですか？**

|  |  |
| --- | --- |
| 今年の漢字一文字 |  |
| なぜその漢字？ |  |

1. **今年の抱負を文章化してみましょう。**

-以上-