

理想の状態を描いてみよう

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image.

現在地

仕事

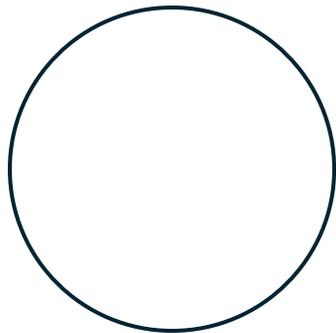
お金

人間関係

パートナー

美容・健康

人生の満足度 _____ %



目的地

仕事

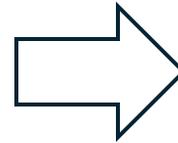
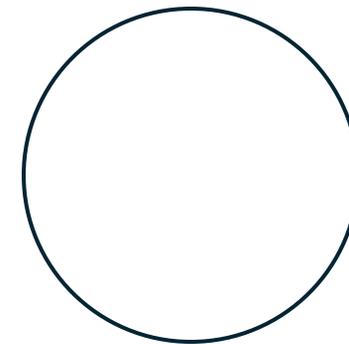
お金

人間関係

パートナー

美容・健康

人生の満足度 _____ 100%



目的地までのルート設定 1

辿り着く方法

『 _____ 』

課題① _____

課題② _____

課題③ _____

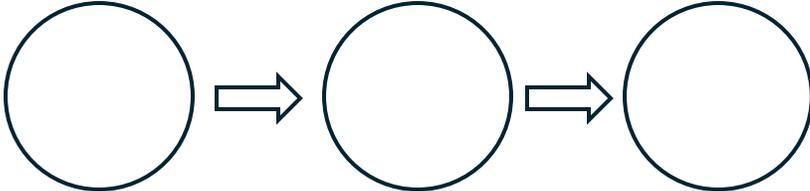
課題④ _____

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

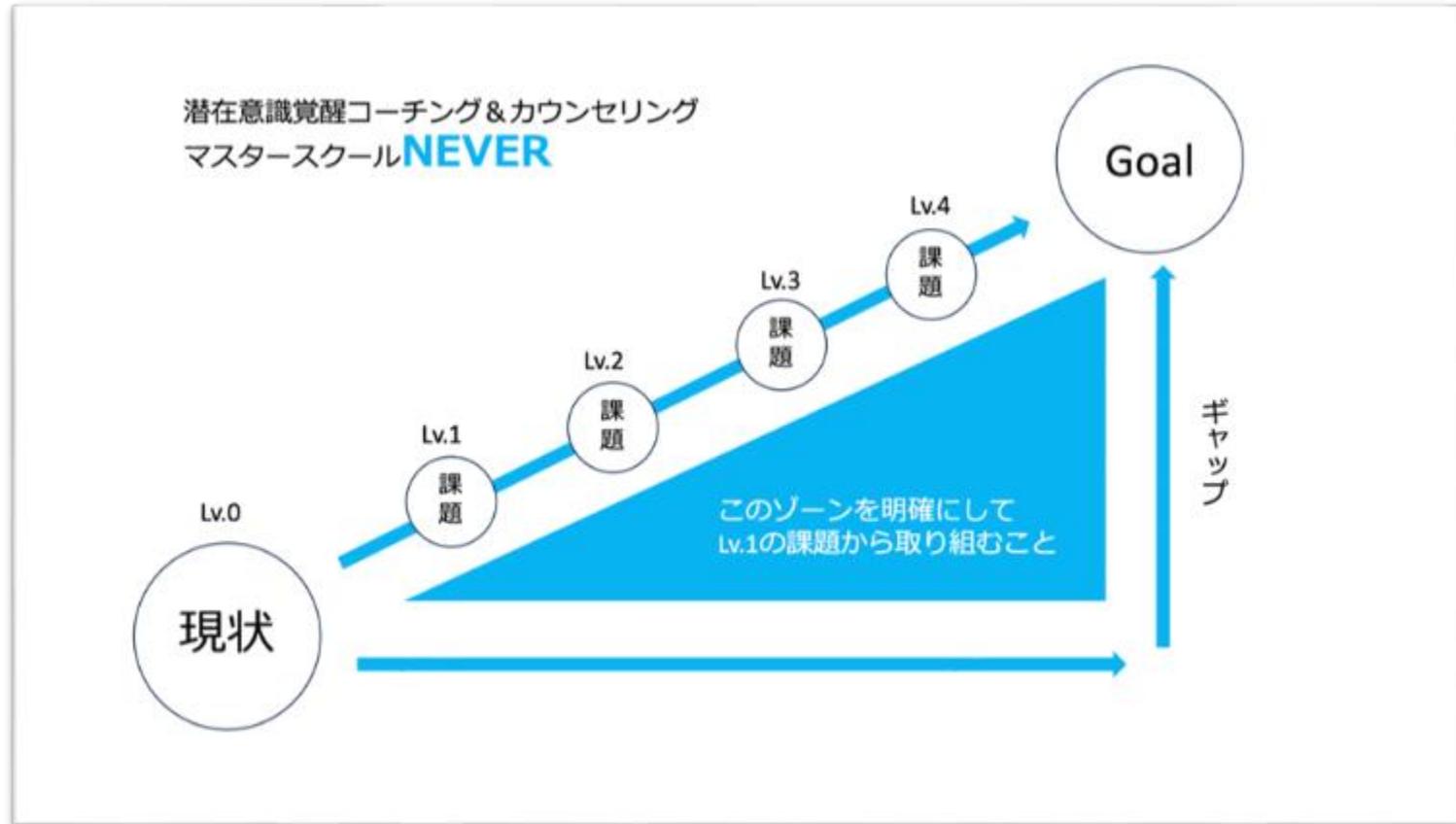
『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



細分化したタスクを1つずつ楽しんでクリアしていく



- ① 大きいゴールに対して4つの課題を設定
- ② 4つの課題それぞれをゴールに設定して、そこに辿り着くための4つの課題を設定

目的地までのルート設定2

課題①

『
』

課題①

課題②

課題③

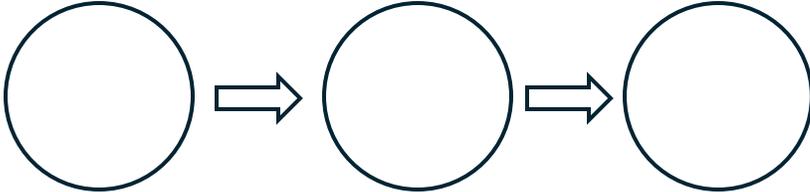
課題④

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



目的地までのルート設定3

課題②

『
』

課題①

課題②

課題③

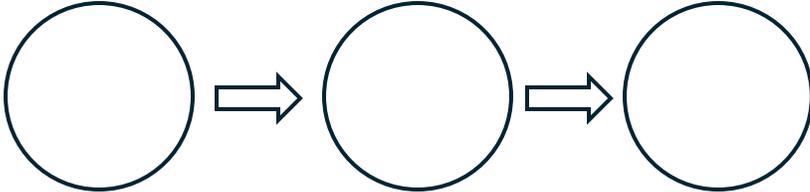
課題④

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



目的地までのルート設定4

課題③

『
』

課題①

課題②

課題③

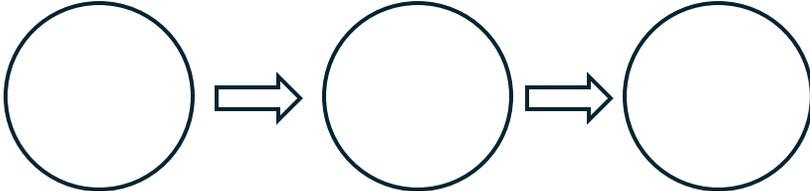
課題④

私はこれらの課題を
年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪



目的地までのルート設定 5

課題④

『 _____ 』

課題① _____

課題② _____

課題③ _____

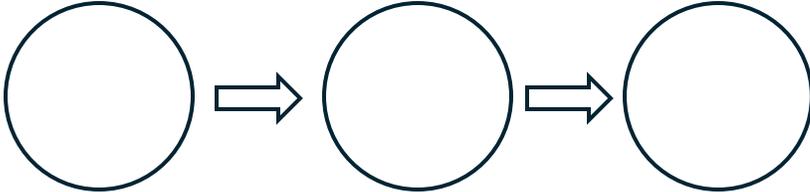
課題④ _____

私はこれらの課題を
 年 月 日までに完了します。
氏名 ()

『SMARTゴール』

- 具体的か
- 測定可能か
- 達成可能か
- 目的に沿っているか
- 期限は設けたか

課題を完了させるごとに
ゴールに近づいていく♪

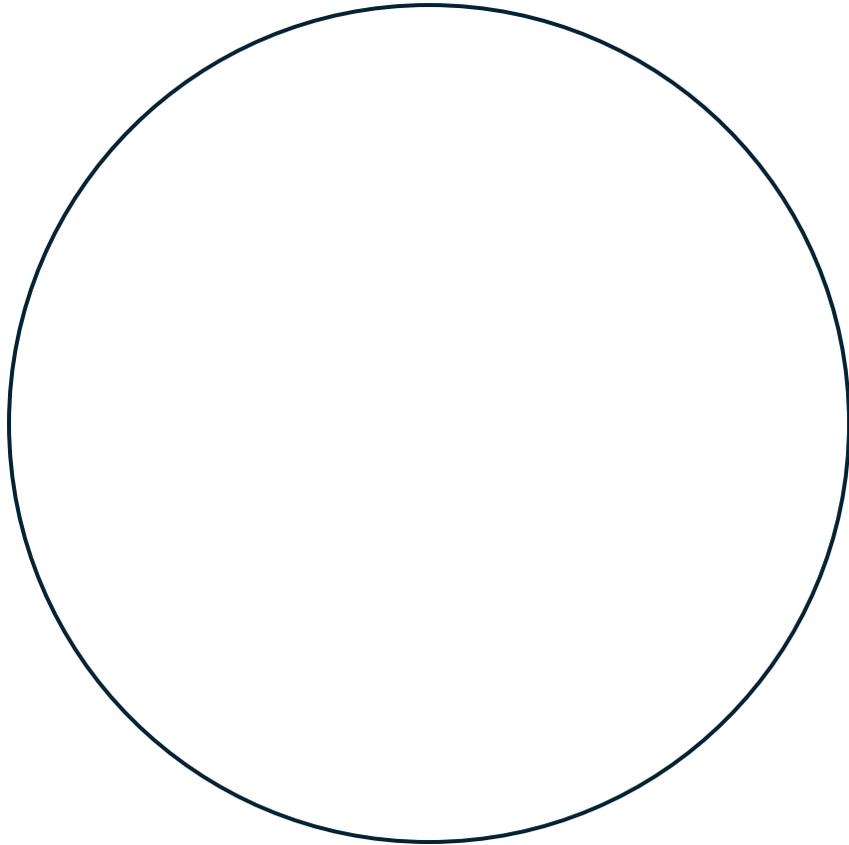


やらないことリスト

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

最優先でやることリスト

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ゴールを達成した時の感情

習慣とタスクの可視化シート

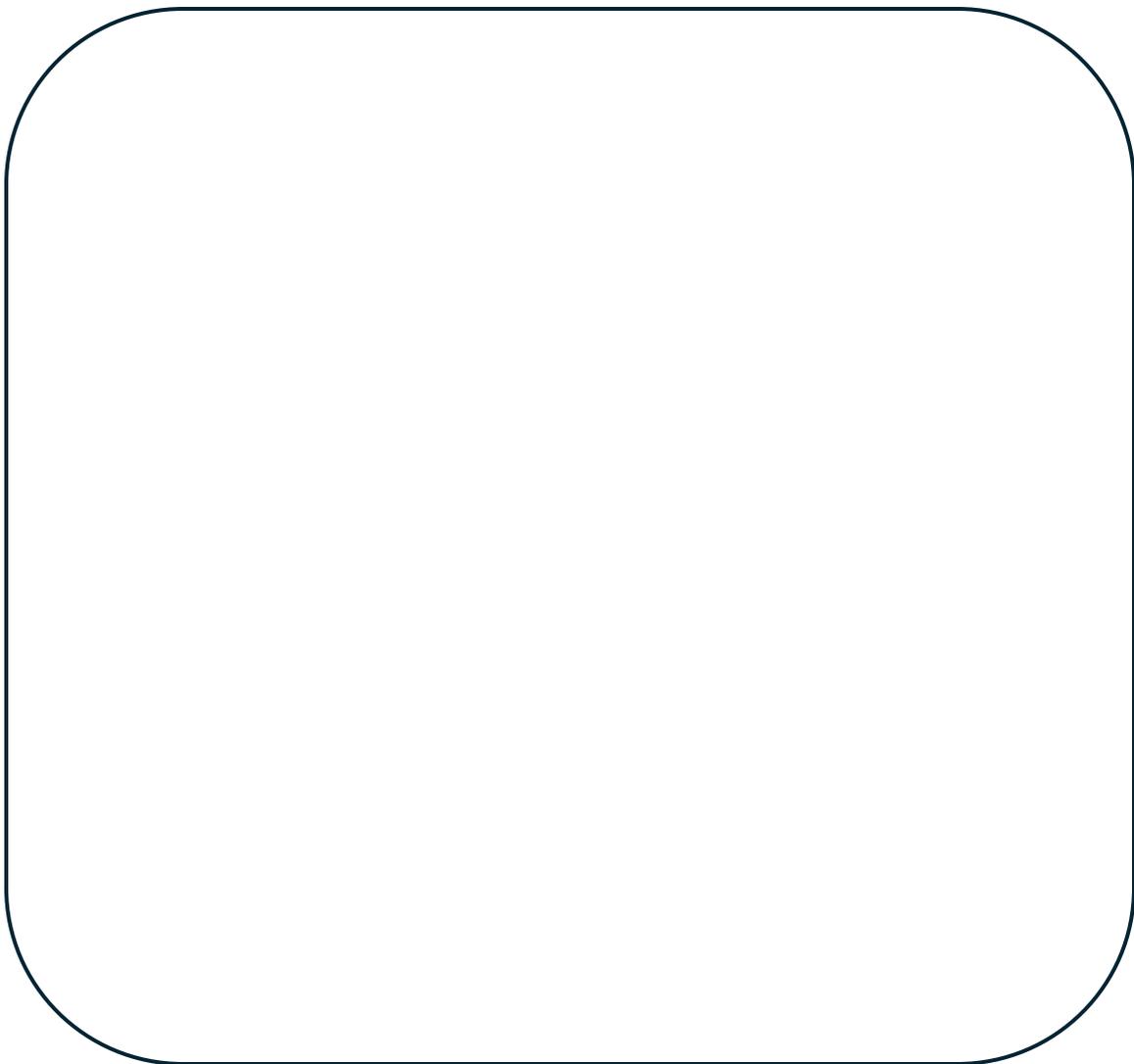
習慣にしていること
しようとしていること

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

タスク
～課題完了のための行動～

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ゴール達成のビジョン



私はこれから左のビジョンに基づいて
常に選択し、行動します。

たとえ や

や

が

あっても、自分の人生の目的を忘れず
幸せにつながっているこの道を歩み
続けてゴールを達成します。

年 月 日

『 』

願望実現についてもっと深く学びたい人は

Lightworker planet
～願望実現の学校PREMIUM～

30日間無料0円お試しトライアル

にご参加ください

