

夢を実現させるメソッド（半年間用）

■あなたの夢を具体的に書いてみてください。（書いてみよう1）

■夢を実現したときの自分はどんな姿か、書いてみてください。（書いてみよう2）

■半年後に達成したい目標と日時も一緒に書いてみてください。（書いてみよう3）

■以下の4つの領域において、手にしたいものを書いてみてください。（書いてみよう4）

・私有形 ・私無形 ・社会他者有形 ・社会他者無形

■半年後目標達成を目指す上で「予想される問題点」と解決策を出しましょう（書いてみよう8と9）

・心	解決策
・技	解決策
・体	解決策
・生活	解決策

■「期日目標」※発生期日順に並べる（書いてみよう10）

1 / 迄	6 / 迄
2 / 迄	7 / 迄
3 / 迄	8 / 迄
4 / 迄	9 / 迄
5 / 迄	10 / 迄

■毎日やる「ルーティン目標」を書いてみてください。（書いてみよう11）

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

■周囲の人に自分のやる気を伝える言葉、決意表明を書いてみてください。（書いてみよう12）