

テーマ

イマの状況

ファクト

ストーリー

※①何が起きてどんな気持ちかを自覚する

※②事実と課題を分離して妄想をなくす



アドバイス

コーチ: _____

※⑤誰にどのようなアドバイスを受けるべきか

イシの統合

※⑥自分の考え・意思を混ぜ込む



ジブンの思考・行動

価値観

※⑨自分の価値観とのつながりを明らかにする

リソウ状況



いつ
どこで
なにを
どのように
どんな気持ちで
だれと

※③どうなっていたいかを具体的に言語化する

※④目指す状態の解像度をめっちゃ上げる



コメント



コメント



コメント

ツギの行動

※⑦アクションプランを3つにする

-
-
-

無意識

-
-
-

意識

-
-
-

※⑧無意識に止める心理的なストッパーを解除する