

目的地の設定

1、あなたが達成したい目標（目的地）とその理由を書き出してみてください

2、あなたが3ヶ月後に達成したい目標とその理由を書き出してください。

3、今、あなたが感じている健康状態の本音を書き出してみてください。

4、現在地と目的地をつなげる

現在地は、



目的地は、

4、現在地と目的地をステップごとに分ける

現在地／

ステップ1／

ステップ2／

ステップ3／

目的地／

現在地／例 めまいがひどく朝起きられない

ステップ1／たまに朝スツと起きられる日ができてきた

ステップ2／外に出ているときにめまいが少し治ってきた

ステップ3／めまいと朝起きられる日が明らかに増えた

目的地／例 朝スツキリと起きて仕事に行けるようにする。

人によってこの目標を達成する期間や行動が変わりますが、今の段階で感覚的に、直感でいいので**3ヶ月後に目標を達成する自信はありますか？**

もし感覚的に、直感的にも3ヶ月で達成する自信がなければ、もう一つハードルさを下げた目標を立てることをお勧めします。なぜなら、**あなたが達成できる自信がない場合、達成が困難になる事があるからです。**もう一度、目的地から考えてみていただき、これくらいなら達成できるかもしれない。というレベルまで考えていきましょう。