

1. ゴールの設定（結果）

- 何をゴールに設定するのか？
- そのゴールはいつぐらいまでに欲しいのか？
- そのゴールはあなたに何を与えてくれるのか？
- そのゴールを手に入れる準備はできているか？
- そのゴールは周囲の人間にどんな影響を与えるのか？
- 本当にそのゴールを得たいのか？

2. 現在の自分の置かれている位置を知る

- 今どこにいるのか？どの段階にいるのか？
- 現在の位置とそのゴールはどれだけ離れているのか？
- そのゴールに向かう上で、現在の自分に足りないものは何か？

3. そこに至る道筋を知る

- 今の位置からゴールまでどのようにして進むか？
- ゴールに至るまでの計画を立てる
- 小さい目標、すぐに達成できそうな目標をまずは立てる
- ゴールに至るまでの期限を決めてみる
- 優先順位を決める
- ゴールまでの方法を何通りか考えてみる

4. 効果的な行動を起こす

- ゴール達成のために効果的な方法は？
- ゴール達成のために必要なものとは？
- ゴール達成のためのはじめの一步は何をする？

5. 行動が目的に合っているか知る

- 行動や努力が効果的に働いているか？
- 効果がなければ方法を変更する
- 変更する方法は適切か？
- 過去に成功した方法を試してみる
- 成功している人の真似を試してみる

6. 結果に柔軟性を持たせる

- 今までの質問や行動で新たなゴールが見えてきているか？
- ゴールを変更する必要はないか？
- ゴールを変更することは恥ずかしくない！
- ゴールに向かう上での目標を繰り返し達成していくことで最終目的に近づく

7. 行動から何を学び、何に気づいたか？

- 自分自身の今置かれている立場や目標、道筋でわかってきたこと
- 今までの考えが整理できたか？
- 知らなかったことや、どんな人に出会ったか？
- どんな刺激を受けたか？