

目標を立て、達成できる人になる

◆目標がある人は、行動が変わる

目標がある人は、

- ・今日、何をすべきかが分かる
- ・迷ったとき、選ぶ基準を持てる
- ・失敗しても、立ち上がる理由を持てる



☆目標は『やる気』ではない。

未来へ進むための『道しるべ』

☆『できる人』は、特別な人ではない。

小さな目標を立て、それを続けた人

◆目標を決める3つのポイント

① 具体的に決定	『○○を頑張る』ではなく、 『毎日30分、○○を続ける』など
② 期限を決める	『いつまでに達成する』を明確に！
③ 行動に移す	今日・明日、何をするかまで決める

◆『自己変容』は、目標設定から始まる

変化を恐れず、

容易なき道を、

目標を持って進もう！