

1年後に達成したいこと

その中で特に望むもの・その理由

達成したらどんな気持ち? 何がしたい?

その状態を100%とすると現状は何%

100%になるために生かせる強みは？

100%になるためにやることは？

行動をもって具体的にすると？

いつまでにどういう順番でやっていく？