|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 願望：  ゴール： | | ⇨目的 |
| 質　問 | 回　答 | |
| 1. 実行しなかったらどんな痛み（問題）が生じますか？ |  | |
| ②1)ゴールが達成した時の  利益、恩恵は何ですか？ |  | |
| 2)その近未来の利益、恩恵  は何ですか？ |  | |
| ③周囲、関係者にどのような  　貢献をもたらしますか？ |  | |
| ④ゴール達成した時の欲しい  　感情②③とコア価値観は  　一致していますか？ |  | |

ワーク１：目標達成に対するネガティブプログラムの発見とメンクリ

ワーク２：強い願望化

|  |  |
| --- | --- |
| プロセス | 回　答 |
| １）次の質問に答える。   * 目標→なぜ、目標が達成できていないのか？ * 問題→なぜ、問題が解決できていないのか？ |  |
| ２）ネガティブプログラム発見 |  |
| ３）メンクリする  　望ましい姿・思考を明確にする  　→それをプログラムする |  |