|  |  |
| --- | --- |
| 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　 |  |