

ワークシート

課題:

行動 フロー		●改善優先順位	該当原因チェック		(真の原因)改善 & プログラム
		3つのアクション (行動推進力)	↓	行動できない 主な7つの理由	
目標 課題		① 実現したいという 強い願望	☐	①願望が弱い 痛み⇨ 快⇨ 貢献⇨	
			☐	②疲れ・ストレスで やる気が薄れる	
			☐		
自己 イメ ージ		② できるという 強い確信	☐	③不快を感じる 嫌なこと、面倒なこと	
			☐	④目先の快楽の誘惑 つい目先の快楽を優先 し、将来の大きな喜びを 後回しにする	
			☐		
	知識 スキル	③ 実現に必要な 情報	☐	⑤失敗の恐れ: 難しくて、できると思 えない = 恐怖、不安	
			☐	⑥何をやったら良い か分からない	
			☐	⑦時間がない	
		☐			