

頭のコチャゴチャ解消！目標へ向けて行動が加速するアイデア術

行動できないとき、行き詰まったとき、質問に答えてみてください。

() 内の数字の数を目指して、アイデアを出してみましょう。

テーマ：

- 1 この状況から学べることはなんだろう？ (10)
- 2 この対処法について助けてくれるアイデアはどこにあるだろう？ (10)
- 3 それを知っていそうな人は誰だろう？ (5)
- 4 今すぐにでもできること (3)
- 5 その中から1つ選んですぐにやる
- 6 最悪に思えるこの状況でも、まだよかったと思える点はなんだろう？ (5)
- 7 これを乗り越った自分にかけてあげる言葉は？ (5)
- 8 これを乗り越ったことで1年後の自分はどう変わっているだろう？ (映像、言葉、体感)
- 9 これを乗り越ったことで3年後の自分はどう変わっているだろう？ (映像、言葉、体感)
- 10 これを乗り越ったことが、のちのち誰のどんな役に立つだろう？
- 11 10後の自分なら、今の自分にどんな言葉をかけるだろう？ (3)
- 12 これを乗り越ったことを、人生が終わった時神様になんて報告するだろう？
- 13 今日を今後の良き人生に影響を与える日にするには、何ができるだろう？ (3)