【ひとり戦略会議のための10の質問集】

Q1：先週のすごし方は100点満点中で何点だったか？

Q2：先週できたこと、良かったこと、達成したことは何？（5つ）

・

・

・

・

・

Q3：先週できなかったこと、課題になっていること、先のばししたことは何？（3つ）

・

・

・

Q4：先週のすごし方で夢は叶うか？（はい または いいえ）

Q5：今の重要事項は何があるか？すべてリストアップしてみよう（5分）

・

・

・

・

・

Q6： その中で今週、集中したい最重要の目標を1つだけ選ぶとしたら？

Q7：目標達成のためにどんな時間を増やす？

・

・

・

Q8：目標達成のためにどんな時間を減らす？またはゼロにできる？

・

・

・

Q9：それらをやりとげた1週間後、どんな感情を手に入れている？

Q10：最重要の目標達成につながる15分のアクションを5つ書き出してみよう。そして、それらのアクションをカレンダーや手帳にブロックしよう。

・

・

・

・

・

©良習慣研究所