

起業家マインドをアップする

セルフコーチング実践シート

セルフコーチング実践シートの使い方

- * 1～13までの質問に対する回答を書き出してみましよう！
- * 1～13の質問を声に出して自分自身に質問してみましよう！
- * さあ、自分自身に質問してどんな答えがでましたか？
書き出した答えと違っていても構いません。答えた後の感情に意識を向けてみましよう！
- * 週に1度くらいのペースで実践してみてください。

うまくいかないと感じた時やなんだか気分が上がらないと感じた時はいつでもやってみてください。やり続けていくうちに自分で自分のマインドを上げて行きやすくやります。

「セルフコーチング実践シート」

1, あなたは今の自分に満足していますか？

それはなぜですか？（満足していても、していなくても答えてみよう！）

2, 今日あなたがやるべき、緊急ではないけど、重要なことはなんですか？」

それはなぜですか？

それをやらないとどうなりますか？

3, あなたがやりたくないけどやっていることは何ですか？

それはなぜですか？

それをやめるとどうなりますか？

4, 昨日よりも成長するためにあなたが今日やることは何ですか？

それはなぜですか？

それをやらないとどうなりますか？

5, あなたはまわりの人からどんな人だと言われるとやる気がでますか？

それはなぜですか？

6, あなたが「やっているもり」のことは何ですか？

それはなぜですか？

それを「つもり」ではなく、きちんとやるとどうなりますか？

7, 完璧でなくてもいいから、今すぐはじめたいことはどんな事ですか？

それはなぜですか？

それを始めるとどうなりますか？

8, あなたが超えなければいけない最大の壁と思っていることは何ですか？

それはなぜですか？

その壁を超えないとどうなりますか？

9, 1年前のあなたに会えるとしたらどんなアドバイスをしますか？

それはなぜですか？

それを聞いてた過去のあなたはこうすると思いますか？

10, 1年後のあなたに会えるとしたら、どんなアドバイスをしますか？

それはなぜですか？

そのアドバイスを聞いて今のあなたがとる行動は？

11, これから1年で成し遂げたことは何ですか？

それはなぜですか？

それができないとどうなりますか？

12, 今日あなたがやってみる小さなことは何ですか？

それはなぜですか？

それをやるとどうなりますか？

13, 今のあなたを褒めてあげるとしたらどんな言葉をかけてあげますか？

1年後のあなたを褒めてあげるとしたらどんな言葉をかけてあげますか？

頑張って目標達成しているあなたですか？思いっきり褒めてあげてください。