

初級版

『最高の戦略』の
土台となる

5次元ゴール
を創ろう

初級版

5次元ゴール設定の マインドセット

01

達成しなくて大丈夫。

02

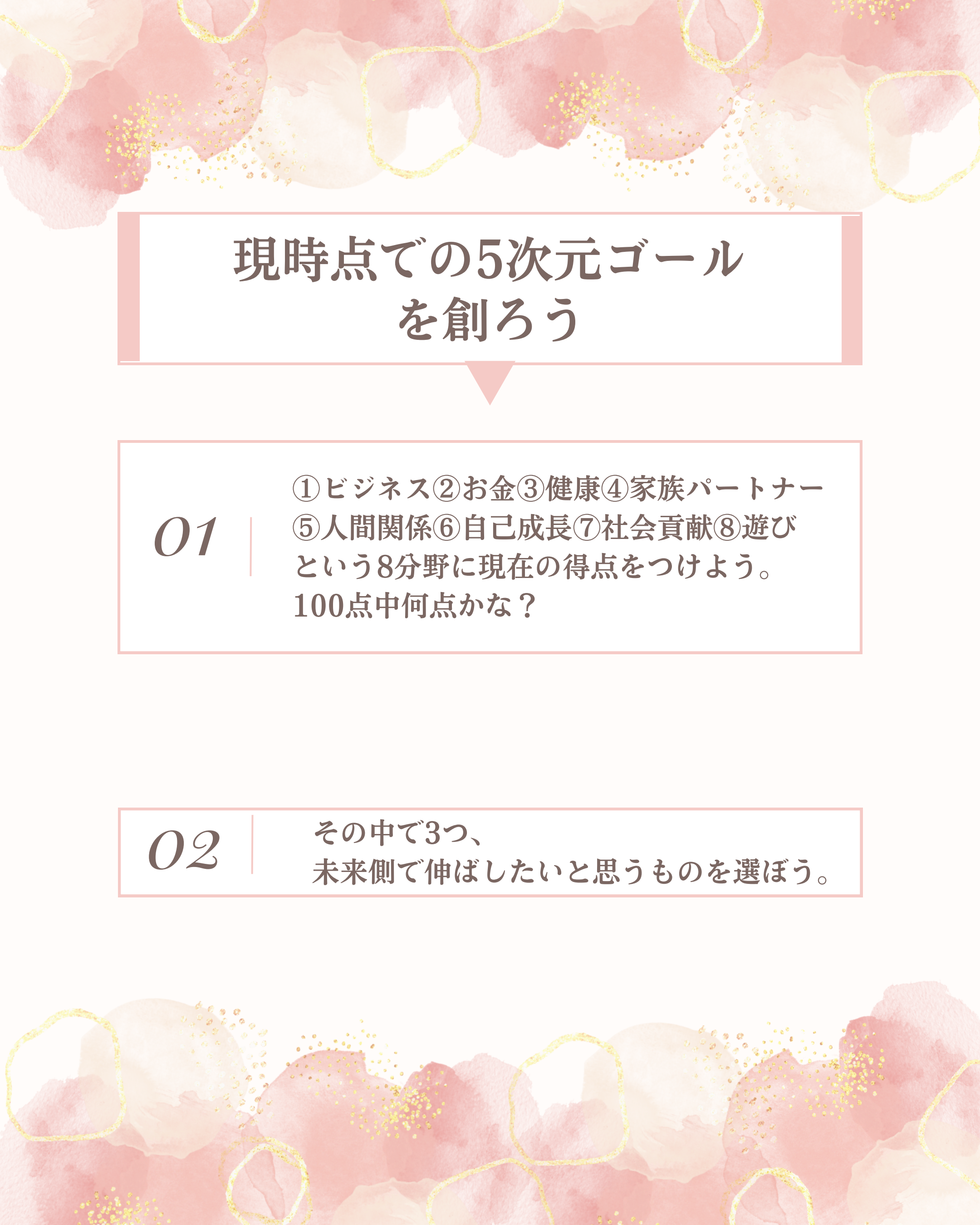
人に言わなくてOK！

03

過去ではなく、未来側から見る。

04

have to 0%
100%やりたいことにする



現時点での5次元ゴール を創ろう

01

①ビジネス②お金③健康④家族パートナー
⑤人間関係⑥自己成長⑦社会貢献⑧遊び
という8分野に現在の得点をつけよう。
100点中何点かな？

02

その中で3つ、
未来側で伸ばしたいと思うものを選ぼう。

03

選んだ3つの分野が100点の時、どうなっていますか？五感を使って自由に書いてみよう。



04

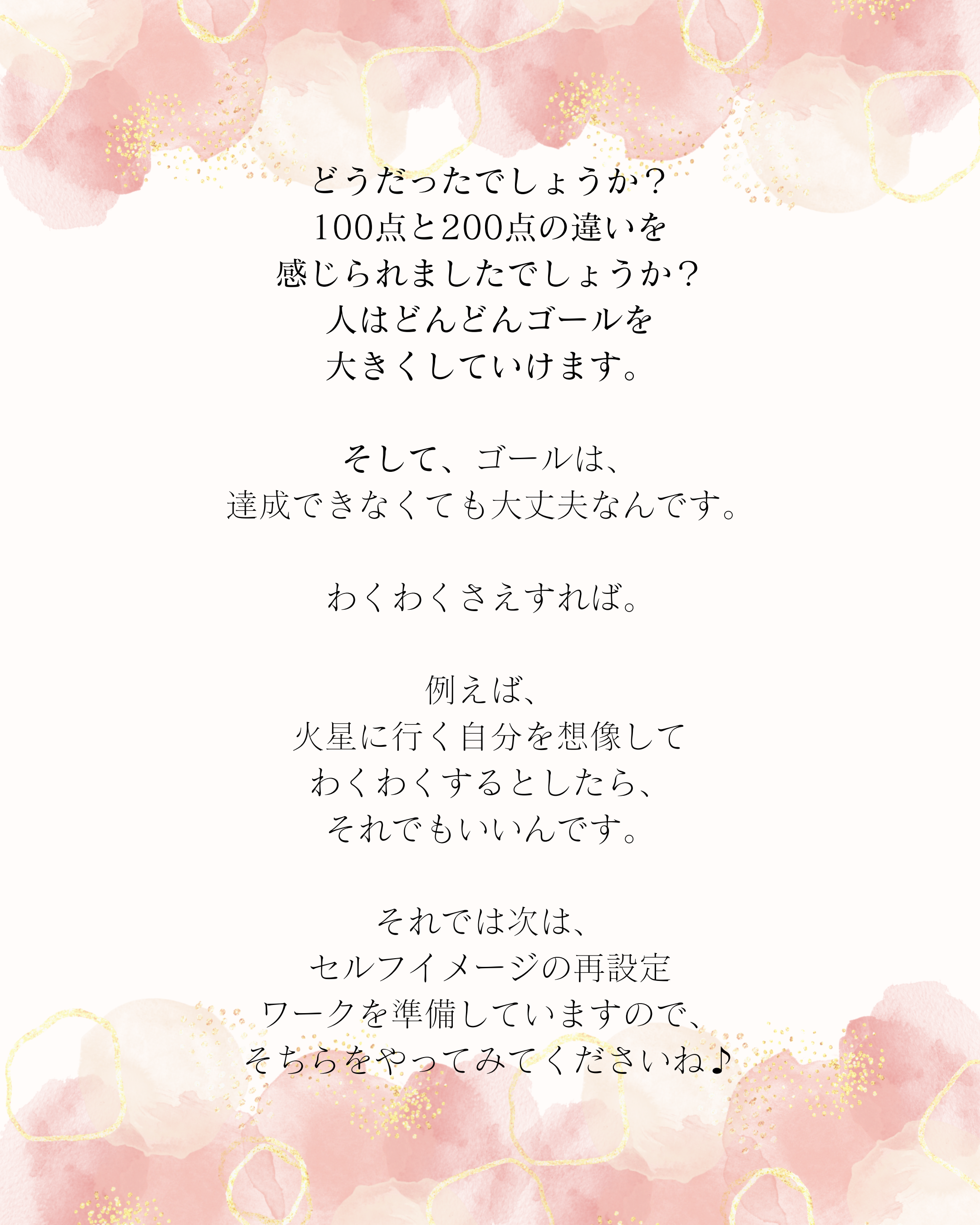
選んだ3分野の点数を、次は200点にしてみると
どうなるかな？いけそうでしたら、300点400点と点
数を上げていっていてもOK！





05

100点と200点（もしくは300点以上）をやってみて、
何か感じたことはありますか？



どうだったでしょうか？
100点と200点の違いを
感じられましたでしょうか？
人はどんどんゴールを
大きくしていけます。

そして、ゴールは、
達成できなくても大丈夫なんです。

わくわくさえすれば。

例えば、
火星に行く自分を想像して
わくわくするとしたら、
それでもいいんです。

それでは次は、
セルフイメージの再設定
ワークを準備していますので、
そちらをやってみてくださいね♪