

一年後の理想の自分を 実現する

1 良い悪いは関係なく、理想の自分像を描く。

自分の理想像を書き出す

まずは言葉で、出来るだけ具体的に書きだす。

1. どんな服を着ているのか
ブランドなのか
着心地なのか
キャラづくりのため
2. どんな物を持っているのか
どんなカバン？
どんな時計？
どんな筆記用具？
どんなスマホ？
どんな家？
3. どんな人と付き合っているのか

4. どんなものを食べているのか

5. どんな生活をしているのか

6. どんな仕事をしているのか

等など、理想とする自分像を言葉で書き出しましょう。

ビジュアル化する

自分の理想像を書き出したら、次はビジュアル化してみましょう。

絵に描いても良いですし、雑誌を切り貼りしても良いです。

出来るだけ大きな紙に描きましょう。

描いたら見えやすい場所に貼っておきます。

TTMーてっていてきにまねる

既に自分の理想に近い生活をしている人を徹底的に真似るのは良い方法です。

キャラづくりと言っても良いかもしれません

感情と感覚に落とす学習

学びの9ステップを実現する習慣化

知る・理解する・腑に落ちる

する・できる・生きる

伝える・伝わる・広がる

