あなたの目標リスト
中期編

目的地（目標）	《長期目標を達成するための中期目標を書こう》
いつまでに	現在から１ヶ月の期間で出来る内容にしよう

長期目標を達成するために必要なこと	**最大限達成できた場合**
☐ 目標を達成するための目標を考えよう ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ 最大限の結果が出た場合はどんな結果？ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
最低限達成する場合	**起こり得る問題を考えよう**
☐ 最低限ここまではしたい ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ 問題と解決策を考えよう ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

目標達成の為のポイント	目標をあまり高く設定しすぎないこと

《中期目標を立てたあとは》

- １週間単位で自分のやることを考えてみよう
- 実際に行動に移すために時間を作ろう
- 時間を作るためにやらないことを考えてみよう

一週間の目標とやることを考えよう