

あなたの目標リスト 長期編

目的地（目標）

《ここに目標を書きましょう》

いつまでに

現在～

なんでその目標？

- 立てた目標の理由を考えよう
-
-
-
-
-

あなたにどんないいことがある？

- 目標を達成するメリットを考えよう
-
-
-
-
-

他の人にもいいことがある？

- 社会や他者にもいいことがある？
-
-
-
-
-

目標を達成するために何をする？

- 達成のために何をする？
-
-
-
-
-

《長期目標を立てたあとは》

- 1ヶ月ぐらいで達成できる目標を考えよう
- 長期目標を達成するための中期目標を立ててみましょう
- 最大の結果と最低限の結果を考えよう

中期目標を立てよう