①扱いたいテーマ(目標を設定したい分野)を書いてください。

※本気になりたいもの、本気のものであればあるほど良いです。

②(半年後または一年後)のゴールは何ですか？

※どんな状態になっていたらワクワクしますか？

③現状はどのような感じでしょうか？(数値化などをして具体的に)

※どれくらい離れていますか？それに対する悩みは？

④目標をかなえていくために出来ることは何ですか？(何個も)

※また、あなたにはどのような強みや資源(人や環境)がありますか？

⑤前の質問で、選ぶならどれを選びますか？

⑥今日から始められることは何ですか？