

目標を達成するための質問集

【現状の把握と過去の分析】

- ・ 今、何が問題ですか？どんな課題がありますか？
- ・ そのことについて今どういう状況ですか？
- ・ なぜ、それが問題なのですか？
- ・ 何が原因ですか？
- ・ その判断の根拠は何ですか？
- ・ あなたの課題の中で、取り組まなければいけない事は何ですか？

【理想の状態をイメージするために】

- ・ それはどんな状態ですか？
- ・ 本当はどうしたいですか？
- ・ いつまでに、どうしたいですか？（期限）
- ・ それを手にするための最重要習慣は何ですか？
- ・ その習慣で理想の状態に近づけますか？
- ・ その習慣のまま一年過ごせば、あなたはどんな状態になっていますか？

【ギャップを埋めるために】

- ・ ギャップを埋めるために、具体的にどんなことが必要ですか？
- ・ 達成するまでに、どんな障害がありますか？

【最重要習慣の明確化】

- ・ その目標を達成するための最重要習慣は何ですか？
- ・ その習慣で達成できそうですか？
- ・ その習慣を1年続けたら、どんな状態になると思いますか？
- ・ 90歳まで健康でいる為に、どんな習慣が必要ですか？
- ・ 健康を管理するために、どんな新しい習慣が必要ですか？
- ・ 最高のものや一流のものにふれる習慣はありますか？
- ・ 自己概念を高めしてくれる習慣はありますか？
- ・ 第2象限を優先するためにやらなければならない習慣は何でしょうか？