

3カ月を振り返る質問

1. 3カ月を振り返って、当初の目標に対して100点満点中何点ですか？
2. うまくいったこと、次に活かしたいことは何ですか？
3. うまくいかなかったこと、次は改善したいことは何ですか？
4. 自分らしさ、なりたい自分の明確度は何%くらいですか？
5. 行動、習慣化の達成度は何%くらいですか？
6. もっと成果を上げるためにやったほうがいいことは何ですか？
7. もっと充実した3カ月にするためにやったほうがいいことは何ですか？
8. ライフマネジメントの観点で注力すべきことは何ですか？
9. 次回の3カ月の行動リストを見て、変更・追加したい部分は何ですか？
10. それらが実現すると3カ月後、どのような気持ちになりますか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ワンポイントアドバイス

山登りタイプ：目標と計画の進捗を確認し、次の3カ月の計画を立てる。

波乗りタイプ：3カ月に1回は軌道修正の意味でも振り返る。