

ドリームツリー

ビジョン

(目的、ゴール、目標が叶ったら
どんな気持ち?どんな情景が思い浮かぶ?)

目的

(そもそもなぜゴールを叶えたい?
誰の何のためになる?)

恩恵

(目的・ゴール・目標を持つことで
何が得られる?)

夢 100 (抜粋) (願望)

-
-
-
-

ゴール (夢の中で、今叶えたいことは? いつまでに?どれくらい?) 複数OK

【ゴール①】

【ゴール②】

目標 (ゴールを実現するために今何ができる?いつまでに?どれくらい?頻度は?) 具体的に! 叶えるための手段だからやめてもいい

-