



# 目標のつくり方

～あなたの目的地を設定する～

目標 = 目的地



# 人が行動する理由

- 快楽を得るため
- 痛みを回避するため

快樂を得る＝目標を達成する

3ヶ月後or半年後or1年後、  
『どうなりたいか？』  
を想像してください。

なりたい自分がない...



美しさは、  
“あなたがあなたらしくいる”  
と決めたときに始まる。

by ココ・シャネル

# 『自分らしさ』ってなに？

- 嫌いな人と一緒に住めます？
- これは自分が嫌いでも一緒。
- 「自分らしさ」というのは、自分が生きていく上で、自分でいることを居心地良いと思えるか？が大事だと思います。



# そのためにブスと向き合う

- キレイはブスがいないと存在しない。
- 他人との比較ではなく、自分の中のブスと向き合う。
- 自分の中のブスがキレイに変わっていくと、自然と魅力度は上がっていく。

# やってみよう！

- 左側に自分がブスだと思うところを書きます。
- 右側にそれがどう変わったら、キレイになったと思えるか？を書きます。
- 太っている→痩せた  
着たい服が着れない→好きな服が着れた  
部屋が汚い→部屋がキレイ

書いたものに  
ランキングをつけてください！



“5分間”時間をとって、  
箇条書きで書いていきましょう！

それでは1度動画を止めて、  
書き出してください！

「痩せたい」  
「ヒップアップしたい」  
「脚を細くしたい」  
だと厳しい...



1位のものに、  
「なんで？」  
という質問を3回繰り返します。

目的に向かって進んでいく人、  
挫折を重ねていく人、  
そして、  
だらだらと一生を終えてしまう人の  
1番大きな差は、  
**願望の強さ**なのです。

by 稻盛 和夫

欲しいものから、  
必要なものへ



# 例えば

5kg痩せたい

↓なんで？

着たい服を着たい

↓なんで？

中途半端な自分を変えたい

↓なんで？

**自信を持って、自分を好きになりたい！**

痩せて自分に自信を持ったとき、  
自分のことが好きになったとき

あなたはどんな気持ちになりますか？  
まわりの人にどう思われそうですか？

想像してください！

## 【例】

5kg痩せて着たい服を着れるようになり、

中途半端だった自分が、

自信を持って毎日をイキイキと過ごし、

家族や同僚から「キレイになった！」と

褒められても素直に喜べるようになった！



もし、目標を達成できなかったら、  
自分の人生がどうなるか？

= 痛みを知る

目標を紙に書いて持ち歩くか、  
写真を撮って見るようにしましょう！

目標の自分の基準で、  
行動してみよう！



目標に良い悪いはない。  
大切なのは、  
自分が達成したいと強く思えるかだ。  
by きむパパ