

目標達成インストールシート

名前		今日の日付		目標達成期日	
達成目標	3ヶ月～1年以内に叶えたい目標				
達成することで得られる利益		達成できなかった時の最悪の状態			
過去の分析（失敗例）			過去の分析（成功例）		
メンタル面			メンタル面		
スキル/環境 面			スキル/環境 面		
予想される問題点			解決策		
メンタル面			メンタル面		
スキル/環境 面			スキル/環境 面		
毎日行う具体的な行動					
私は					を行う。
私は					を行う。
私は					を行う。
成功への決意表明					
成功へのセルフトーク					
成功のためにやめること					