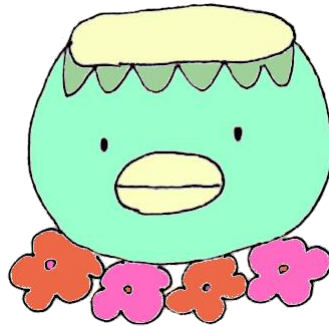


努力を報わせるための ワークシート



今、努力していることは…

例：月に10件の新規顧客獲得

1.達成したい感情は？

- 例：お金を得て安心したい
-
-
-
-
-
-
-
-

2.ほかの選択肢はないか？

- 例：既存客へのアプローチ方法を変える
-
-
-
-
-
-
-
-

3.努力への意味づけ

ちょっと失敗したかも…？と思うことは…

例：高校受験

そのために努力したことは？

- 例：1日4時間の勉強

-

-

-

-

-

-

-

その努力がもたらした×リットは？

- 例：親に褒められた

-

-

-

-

-

-

-