

名前: _____

の感情曲線 (作成日: 年 月 日)

判明した価値観: _____

100

充実度指数

0

-100

人生区分

タイトル	【夢実現ストーリーのタイトル】①～⑦のストーリーを参考にしてタイトルを考え、赤い付箋に書いて貼る
BACKGROUND	【①WHY～なぜその夢を持ったか? 背景】 なぜ私が、その夢を持ったかというと・・・
TIMON	【②EMOTION～原動力・欲求・モチベーション】 私が情熱的に取り組めたエネルギー源とは
WHAT	【③WHAT～私が提供する価値】 私が提供し貢献している価値とは、ズバリ
FOR WHOM	【④FOR WHOM～誰にどのように貢献】 私の取り組みで喜ぶ人達は、例えば
HOW	【⑤HOW～どうやって叶えたか】 実は私は、こうやって夢を叶えました。
FEEL	【⑥FEEL～あなたの気持ちは?】 夢が実現した今の私の気持ちは・・・
FAMILY	【⑦FAMILY～家族の幸せ】 夢が実現した今、家族は笑顔でこう言う

自分を再発見するシート・夢素材シート①②	<主人公>	自分を再発見するシート・夢素材シート①②	夢素材シート③
貢献(誰かに役立つ)	名前を記入	学び・成長・行動	家族・健康・遊び・お金
	夢 ミッション レゾナタイトル		
	【エピローグ】 epilogue ハッピーエンド (具体的姿)		
	↑ 第4章 ~		
	↑ 第3章 ~		
	↑ 第2章 ~		
	↑ 第1章 ~		
	↑ 【プロローグ】 prologue (始まり)		

タイトル	【夢実現プランのタイトル】	自分を再発見するシート・夢素材シート①② 貢献(誰かに役立つ)	<主人公> 名前を記入	自分を再発見するシート・夢素材シート①② 学び・成長・行動	夢素材シート③ 家族・健康・遊び・お金
B O T T L E	今、達成できてない原因		夢 ミッション レゾンデイトル		
R E A S O N F A I L U R E	達成できる理由		年末の 状態		
S T O R Y	予想される障害		12月末 ↑ 第3Q 9月末 ↑		
T O D O	その障害の解決策		第2Q 6月末 ↑		
I F T H E N	明日から毎日行うこと		第1Q 3月末 ↑		
F E E L	行動できない時の解決策		現状 (年末) ↑		
	目標達成時の気持ち		↑ 今年の 目標		