

A. 「なりたい！叶えたい！」のために行動。

それを手に入れてる自分を強くイメージ



脳が現実のように錯覚



ワクワク物質『ドーパミン』分泌



「なりたい！叶えたい！」ために
行動を始める！続ける！

行動マインドセット！

- ① 過去の連続が今日、
今日の連続が未来！
- ② ハードルを低くして必ずやる！
- ③ 今の『快』を味わう！

《質問①》
やりたいけど、なかなかはじめられないことは？

⇒

ワクワクするイメージをしましょう！

Q. やることで何を得られる？

Q. それを手に入れたら、どんな気持ちになる？

それを手に入れるために、行動しましょう！

Q. 明日、何からはじめたいですか？

Q. 毎日続けられる一番小さな事は何ですか？

Q. それを行ってる時は、どんな気持ちですか？