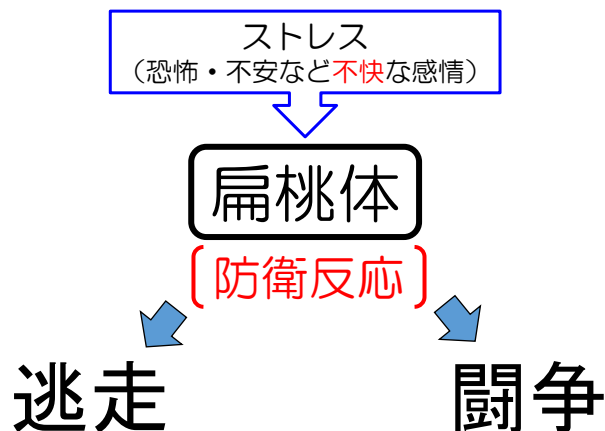


B. 「なりたくない！」を避けるために行動。



人はストレスを避けるために強い行動意欲を起こす！

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②》
やらないといけないと思っていて、
行動できていないことは？

⇒

強くイメージしましょう！

Q. しないことによるデメリットは？

Q. しないことにより何を失う？損する？

それを避けるために、行動しましょう！

Q. 明日、何か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. それを行うと、どんな気持ちが満たされますか？