あなたの潜在能力を引き出す 47 のチェックリスト①

□自分の人生に責任を持っているか？
□状況を変えるのではなく、それに対する自分の反応を変えているか？
□自分の能力を信じているか？
□ポジティブな予想をしているか？
□自分を支えてくれる人を見つけているか？
□自分が手に入れたいものを明確にしているか？
□欲しいものに意識を集中しているか？
□人生の目的を探しているか？
□人生の目的を行動に落としこんでいるか？
□最高の結果をイメージしているか？
□ピンチのときも前向きでいるか？
□目標をすべて紙に書きとめているか？
□モチベーションを維持しているか？
□3 つの脅威(心配事、恐怖心、障害物)を乗り越えているか？
□目標達成を通じて自分を成長させているか？
□自分で人生のブレーキをかけていることに気づいているか？
□負の連鎖を断ち切っているか？
□想像力を活用しているか？
□イメージトレーニングで実現を加速しているか？
□成功をイメージして行動しているか？
□最初の勢いを活用しているか？
□恐怖心の中身をよく知っているか？
□恐怖心が大きいときは、より小さい試練にフォーカスしているか？
□絶対にやり抜くという意志を持っているか？
□人の何倍も努力しているか？
□積極的に助けを求めているか？
□頼み方を工夫しているか？
□頼むことの恐怖を取り除いているか？
□拒絶を恐れず、むしろ歓迎しているか？
□「誰かが待ってくれている」と自分に言い聞かせているか？

Copyright © Time Creations All Rights Reserved.

あなたの潜在能力を引き出す 47 のチェックリスト②

□絶えずフィードバックを得ているか？
□ネガティブなフィードバックを受け入れているか？
□積極的にフィードバックを求めているか？
□つき合う人を慎重に選んでいるか？
□マイナスになる人たちから自由になっているか？
□コーチを見つけているか？
□短所より長所に意識を向けているか？
□目標に意識を集中しているか？
□「今すぐ欲しい」という衝動を抑えているか？
□「問題」という言葉を再定義しているか？
□行動パターンを柔軟に変えているか？
□絶えずよりいっそうの努力をしているか？
□一生懸命にがんばっているか？
□人を感動させるような工夫をしているか？
□とにかく行動を起こしているか？
□前向きに失敗しているか？
□とにかく始めているか？

参考文献：「あなたの潜在能力を引き出す 20 の原則」
（ジャック・キャンフィールド、ケント・ヒーリー著/ディスカヴァー・トゥエンティワン）

Copyright © Time Creations All Rights Reserved.