

「貴方が変わる一つの目標」に挑む

① 「貴方が変わる一つの目標」を特定する 作業分解シート_01		
ステップ	Key Point	理由
1	<ul style="list-style-type: none"> ①：貴方自身が切実に望み、 ②：周囲の誰かもその実現を歓迎し、 ③：「心の水準」を高めずには達成できない、肯定形で表現された「目標」であること 	心の水準を高める 困難で真剣な努力を なんとしても継続したい と思わずにはいられなくなるほどに 目標自体が価値を持つこと
2	<ul style="list-style-type: none"> ① 全てのチームメンバーと ② 貴方に対する、チームの期待に耳を傾けて 	いくら内省しても 貴方だけでは分からないかも知れない そこで、同僚の眼も借りて、 改善すべき点を見直してみましょう
3	<ul style="list-style-type: none"> 貴方に対する、 伴侶の期待に耳を傾けて 	貴方の伴侶は、 貴方の改善すべき点を知るうえで、 最も頼りになる人かも知れません
4	<ul style="list-style-type: none"> ① 一同に会して ② メンバー誰もが納得して 	弱みに挑戦する際のリスクに チーム全体で備えて 対応するためにも

本当にそう変われたら、貴方だけでなく、同僚や家族もがワクワクする
そんな「貴方が変わる目標」を納得するまで探し出す

② 「貴方が変わる一つの目標」達成を阻む行動 作業分解シート_01		
ステップ	Key Point	理由
1	<ul style="list-style-type: none"> ① 目標達成の足を引っ張る、 ② 具体的な行動を、 ③ 素直に、できるだけ数多く ④ 理由や解決策は詮索せずに 	具体的な行動を詳細に挙げることで 免疫マップの効果を高める
2	<ul style="list-style-type: none"> 協力依頼は、深く尊敬する人に限って 	信頼する人の眼を借りる

目標を達成するのを妨げている貴方の行動を列挙する

③ 目標を遂げる際に感じる恐怖、羞恥や無能感を遠ざける無意識の願望 作業分解シート_01		
ステップ	Key Point	理由
1	<ul style="list-style-type: none"> 「不安ボックス」には、 目標を遂げようとする際に感じる、 ① 危険に無防備で晒される際に感じるような、 ② 大きな 恐怖、羞恥や無能感を 記載する 	恐怖、羞恥、無能感を避けるための 無意識の防衛に気付くために
2	<ul style="list-style-type: none"> 「不安ボックス」に記載した 恐怖、羞恥や無能感の一つ一つに対して、 それらを感じずに済ませたいと願う無意識の願望 を 「不安ボックス」下欄に記載する 	「目標達成を阻む行動（ステップ②）」と 「恐怖、羞恥や無能感を感じずに 済ませたいと願う無意識の願望」との間の 密接な繋がりを意識できるように

「目標達成を阻む行動」の一部（あるいは全部）は、「裏の目標」を達成するためのもの、と納得できる
「貴方が変わる一つの目標（表の目標）」は「目標達成を阻む行動」を単に改めるだけでは達成できない、と納得できる
「表の目標」と「裏の目標」の二つの目標の間で、自分がジレンマに陥っている、と納得できる

④ 固定観念を言葉にすることで、知性の水準を高める 作業分解シート_01		
ステップ	Key Point	理由
1	<ul style="list-style-type: none"> 無意識下で ① 何らかの面で貴方が正しいと 感じていることであり、 ② どれもが、裏の目標の 少なくとも一つを 必然的に生み出すものであること 	それにより、 これら無意識の思い込み（固定観念） が、 「裏の目標」の全てを生み出し、 「裏の目標」が「目標を阻む行動」を 生み出し、「貴方が変わる一つの目標」 の達成を妨げる様を俯瞰できる

無意識下で貴方と一体化していた思い込みを客体視して
貴方の「知性の水準」を高める

