

# 目標達成の秘訣！

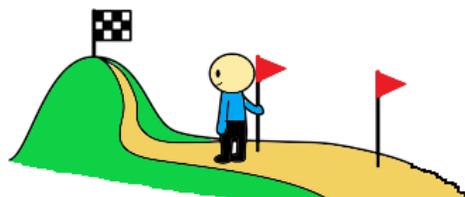
## どうして目標を立てるの？

- ・人は目標があると**やる気**になるからです。ゴールが見えると頑張れるのは多くの人が経験されていると思います。
- ・目標がなく漠然としていると**不安**を引き起こしやすくなります。目標を立てることでやることははっきりし、不安なことに気を取られずすみずみです。

## 良い目標を立てるコツ

### 達成できる目標

いきなり難しいことに取り組もうとしても、やる気が起きなかったり、達成できずに嫌になったりします。まずは必ずできると思える簡単なことから取り組んでみましょう。



### 具体的な目標

「がんばります」という言葉をよく耳にしますが、何を頑張るか決まっていないと人は行動を起こしません。

**いつ** **どこで** **何を** するかをはっきりさせるとより達成しやすくなります。

達成できる具体的な目標を立てることが大切です。

達成出来たら次の簡単な目標を立てましょう！

## 目標を紙に書いて読みあげましょう！！

目標を達成するために、いかに目標を意識するかが重要です。紙に書いて何度も読み上げましょう。そうすることで脳が目標達成のために必要な情報に敏感になり、やる気や行動に結びつくようになります。

「運動する」という目標を達成できる具体的な目標にしてみると

**いつ** 平日朝9時30分から

**どこで** 家の居間で

**何を** テレビの韓ドラのCM中にスクワット10回やるぞ！

