

特典2

徹底解説 計画倒れなし!

成功者が実施する



良い目標の立て方

メイカラ LINE登録者限定プレゼント



目次

- 01 | SMARTゴールとは
- 02 | ダメな目標設定の例
- 03 | SMARTの原則
- 04 | SMARTの法則で決めたゴールを達成する秘訣
- 05 | まとめ

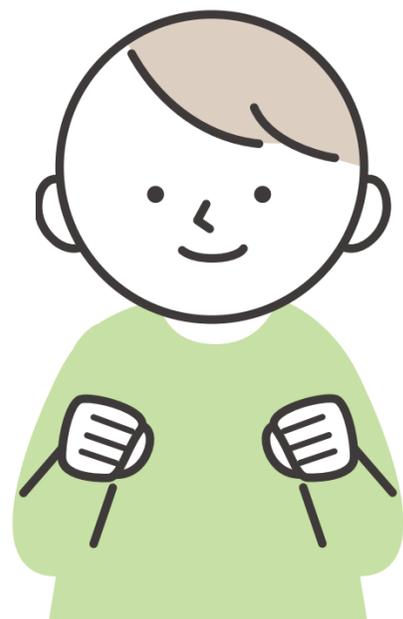
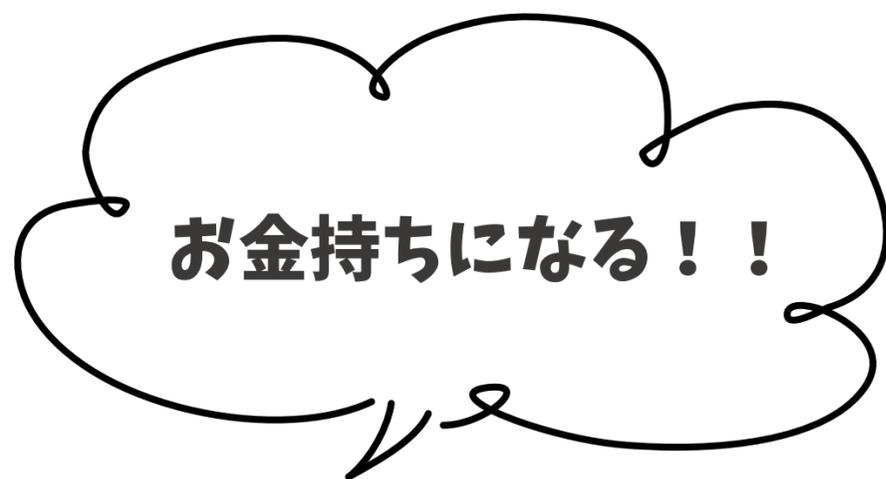
#1 SMARTゴールとは

▶ 数多くの成功者たちが実施している
実現性の高い**目標設定方法**のこと



#2

多くの人がやりがちな ダメな目標設定の例



具体的でないし
計測できない目標ばかり!



#3 SMARTの原則

S Specific … 具体的である



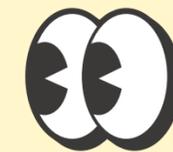
M Measurable … 計測できる



A Agreed upon … 同意している



R Realistic … 現実的である



T Timely … 期日が明確である



次ページから
ひとつひとつ
解説していきます！





Specific … 具体的である



▶ 目標を具体的にするには **固有名詞** を使う

例



ランボルギーニに乗る

例



東京都港区に住む

M

Measurable … 計測できる



▶ 目標を計測できるものにするなら **数字** を使う

例



ランボルギーニを
3000万円で手にいれる

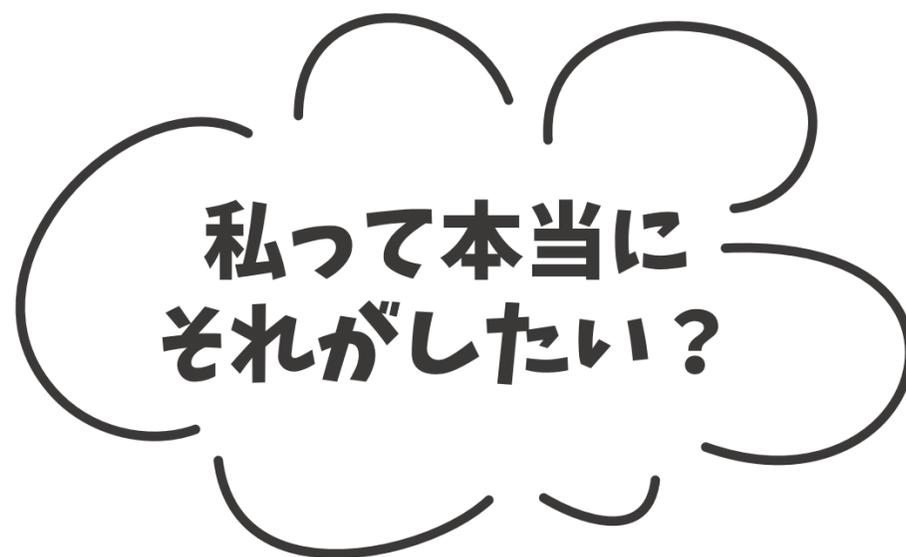
例



東京都港区の家賃30万円以上
のマンションに住む



Agreed upon ... 同意している

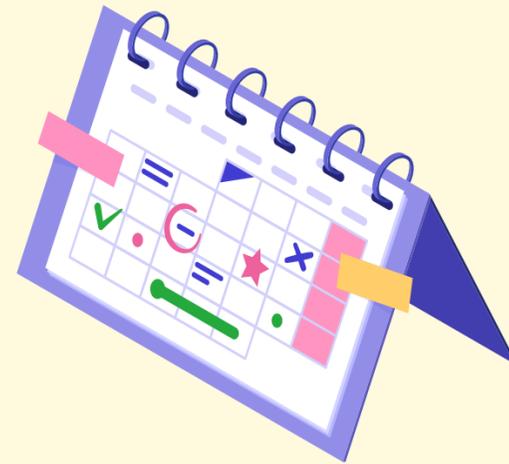


例えば…

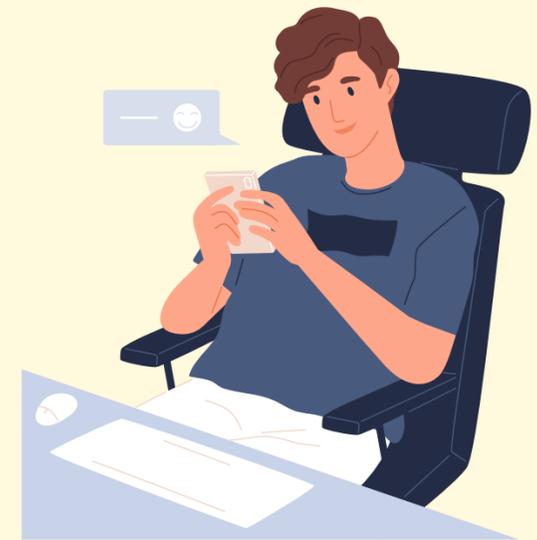
勉強しなさい！



期末テスト前に親から
「勉強しなさい」と言われ



2週間の勉強日程を
立てても



できなかった人は多い
のではないのでしょうか？

なぜなら、

自分が心からしたいことじゃないから



つまり、

具体的で測定可能であっても、

自分が納得していなければ、
いい目標ではない



自分の価値観を見つめ直すのに有効な手段



自己分析をする

└ 本当に自分のやりたいことが明確になる



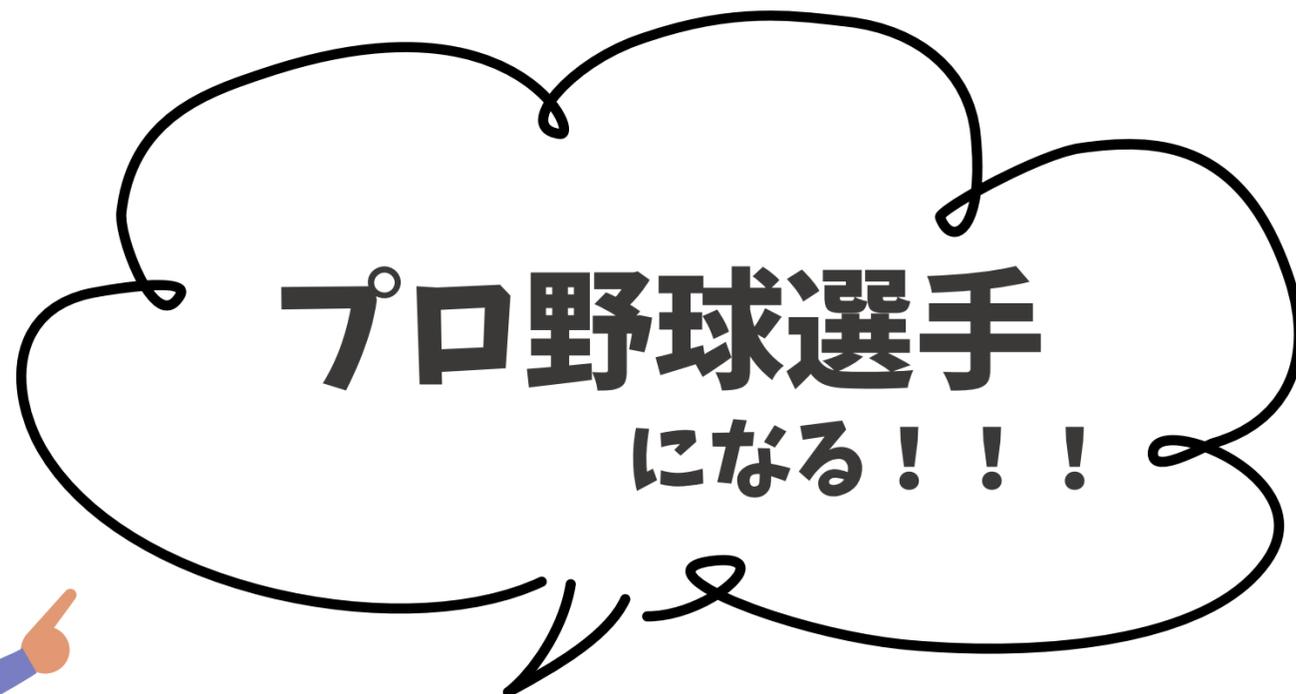
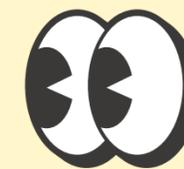
「なぜ」を3回以上繰り返す

└ 3回以上の「なぜ」に答えられるなら、その目標に対する熱意は本物でしょう

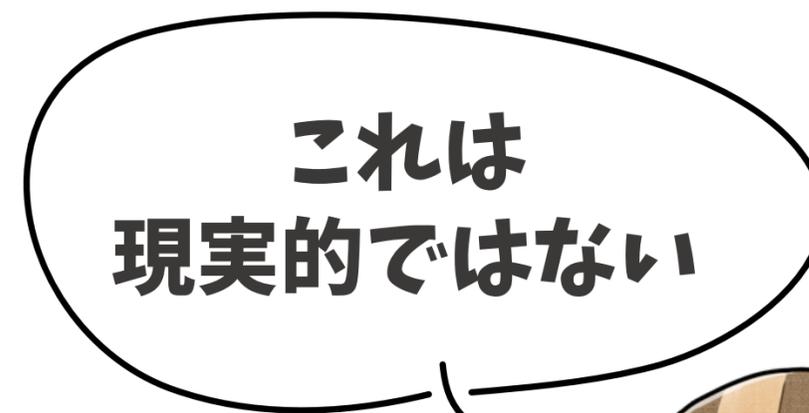




Realistic … 現実的である



30歳男性
野球未経験



現実的でない目標は達成できない

高い確率で達成できる目標を立てる
ことがおすすめ



ただし、



いきなり大きな目標を立てても、
達成できない自分が嫌になってしまうので、

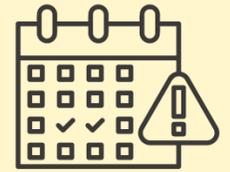
小さい目標を何個も達成して自信をつける

ことがおすすめ！





Timely … 期日が明確である



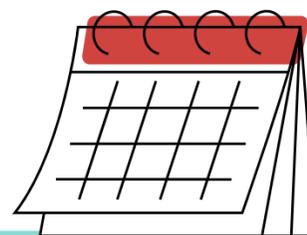
いつか腹筋を割って
カッコいい男に…

これだと腹筋を割る
と決めても**続かない**…



3ヶ月以内に
腹筋を割る！！！！

このように
明確な期日を設ける
ことが大切！

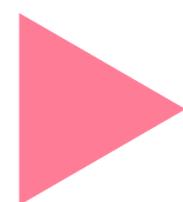


期限の注意点

- ✓ 目標の期限は最長3ヶ月以内
- ✓ やることを詰め込みすぎない



#4 SMARTの法則で決めたゴールを 達成する秘訣



紙に書く



**紙に書くと、脳は無意識に
達成に必要な情報を集め始める**

こういう経験はないですか？



子供が生まれるとベビーカーをよく見かけるようになった



欲しいと思った車をよく街で見かけるようになった

自分に関係のある情報となると

今まで見えていなかったものが
見えるようになるのです。



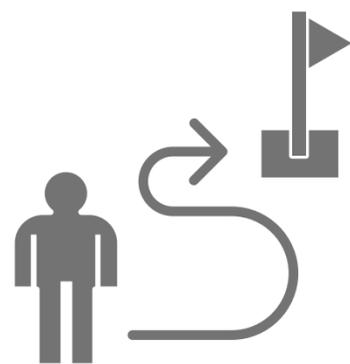
目標を紙に書く



手や目に刺激が生まれる



脳が目標を達成するために必要な情報を収集する



目標に向けて行動が最適化されていく

目標を紙に書いて
常に近くに置いておくことで

脳は無意識で目標の達成に近づく
行動をとるようになる



まとめ

**なんか胡散臭いなと思いましたが？
でも多くの成功者は実施しています。
騙されたと思って試してみてください！**

