

1) 目標の明確化：達成イメージや手に入れる成果をイメージしながら夢や目標に向かうゴールを目に見えるように引き出す 『3年後どんな自分になっていたいですか?』 『どんなことが叶ってればいいですか』 『収入はどれくらいだったらハッピーですか』

2) 現実把握：理想と現実のギャップを聞く。現在の状況を探る。本当の問題点は何か 『目標達成した状態を100%とするなら今の状態は何%くらいですか?』 そして例えば60%なら不足している40%の部分聞き出す。 『不足している部分はどんなことですか?』

3) 資源の発見：目標達成のために使えるものは? 強みは? あらゆる資源を引出し活用する (人、モノ、金、情報、時間など) 『達成率〇%の中身としてできていることはなんですか?』

4) 選択肢の創造：あらゆる可能性を追求。制限を加えずに自由にブレスとする。又リソースを活用しながら聴く 『どうしたらもっと目標に近づきそうですか』 『こうなれば、とか、魔法を使えたら、とかでもいいので思いつくことを上げてみましょう』

5) 目標達成の意思・アクションプラン：目標達成に向けての意思を聴く。具体的な行動プランを立て即行動できるようにする。 『今から、すぐにでも取り組みたいことはありますか?』

