

たくさんのメッセージ
ありがとうございました！

2023年を「いつもと違う一年」 にするために大切な一つのこと

第二弾動画

松尾英和

2つだけ
ポイントをお伝え
させていただきます！

行動目標を

決めよう

1つめのフィードバック

行動目標を決めよう

感情目標＋行動目標の2点セットで実現しよう

- ・感情目標

「こうなったら最高だな」という目標

例) 10キロダイエットする、転職する、起業をする、複業をする

- ・行動目標

そのためにできる具体的な行動目標

例) 週に3日30分のランニング、金曜と土曜は転職サイトのチェック、応募

1月中にメルカリに1品を出品する

As Ifフレームム

2つめのフィードバック

「それが叶ったら、どうなる？」

通過点の目標にしちゃうコーチングの奥義 “As If フレーム”

- ・ 10キロダイエットができたら～

着たかった服（水着、ワンピース、スーツ）を着る

- ・ 転職ができたら～

収入が増えるので、その分で、投資を始める。

- ・ 複業を始めて、月に3万円の副収入が得られたら～

そのお金で、家族と第四日曜日に毎月ディナーに行く

1、行動目標

2、As If（もし叶ったら～）

ぜひ、採用してみてください

そして、もうひとつ
パワフルなことがあります

仲間と一緒に チャレンジすること

実は最大の力「環境の力」

そこでご提案します

僕と一緒に
仲間と一緒に
チャレンジしませんか？

あなたへ特別なお誘いです

そして、こんな悩みは、ありませんか？

目標＝夢、願望、叶えたいこと

- ・ 年始に目標を立てるが、すぐに挫折してしまう
- ・ 年末には、目標のことなど、すっかり忘れてしまっている
- ・ 何年も前から「●●をやりたい」、「●●をやろうと思っている」

という台詞を口にしてている

・ 誰か仲間がいたら実現できそうな気がするが、そんな仲間、環境を探している

- ・ コーチングを受けると進みそうだが、なかなか頼むのに勇気がいる

4倍速（3ヶ月）で 「最高の2023年」を実現する

オンライン講座&グループコーチング

3ヶ月（12週間）で「2023年」を実現する はじめに

年末年始にかけて、僕がコーチングセッションをさせていただいたクライアントさんに共通するのが「来年できたらいいな」を
即日で行動してしまっていること。

また、「一年で、できたらいいな」と思うようなことを

「3ヶ月あれば、実現できた」

という実例が、昨年もいくつか、ありました。

そのために具体的に行動していきたいことがあります

大切な7つのこと

- 感情目標をつくる
- 行動目標をつくる
- 人を巻き込む
- 週間計画を立てる（ウィークリープラン）
- 週間ふりかえりをする（ウィークリーレビュー）
- ルーティンをつくる（朝、夜）
- Small Daily Improvement（日々の小さなカイゼン）

自分の価値観（大事にしたいこと）を哲学へ昇華

「愛」など精神性を具現化するためのレッスン＆コーチング

- ・ 誰を喜ばせたい？（家族愛、隣人愛、顧客愛）
- ・ 何に愛を注ぐ？（愛用品、愛車、愛読書など）
- ・ 仕事や活動に愛を注ぐ（愛の具現化が、アイデア、商品化）

12週間のメニュー

一ヶ月目：Week1~4 ※予定は変更の可能性あり

- 1、感情目標の設定
- 2、行動目標の設定
- 3、巻き込む人を決める
- 4、ルーティン化

12週間のメニュー

二ヶ月目：Week5～8 ※予定は変更の可能性あり

5、ウィークリープラン

6、ウィークリーレビュー

7、Small Daily Improvement（日々の小さなカイゼン）

8、二ヶ月のふりかえり

12週間のメニュー

三ヶ月目：Week9~12

- ・セルフコーチングへの応用
- ・周りの人への協力、応援のもらい方、コミュニケーション
- ・時間管理とタスク管理
- ・ネクストゴールへの旅立ちと祝福

サービス内容

12週間サポートプラン

- ・ オンラインによるグループコーチング
- ・ オンライン講座
- ・ Facebookグループ
- ・ パーソナルコーチング

2月4日・立春

ホントの「新年」スタート！

さらに特典を
ご用意しました

先着6名様限定

僕のパーソナル コーチングが60分

通常は、90分で25,000円のセッションなので（1万7千円分）

きになる価格は・・・

3日間限定特別価格

9.9万円（税込・一括払いの場合）

「うーん、難しいかも」と思う方

10,000円だと、いかがですか？

※分割払いは1万円×12回払いで承ります。
無理なくお支払いをされたい方は、こちらをどうぞ。

お申し込みは
こちらから
お願いいたします👉

