

# 最高の2025年をつくるために 大切にしたい「3つのこと」

お年玉プレゼント

2025年1月 松尾英和

# 【はじめに】今日のグラウンドルール

リラックスして、楽しく受け取ってもらえると、嬉しいです

## 1、リラックス

お茶やお菓子、飲みながらでも（笑）リラックスしてご視聴ください。

## 2、リラックスした集中

他のことは、一旦脇に置いて

リラックスした集中状態で、ご参加いただけると嬉しいです。

## 3、ひらめきを、メモに取りましょう。

この瞬間のひらめきが、宝です。ご希望の方には、スライドをプレゼント📺。

# 自己紹介

# 松尾英和/自己紹介

ライフコーチ/メンタルコーチ

IT営業会社勤務時に、心身の不調で退職。

退職後から、心理カウンセリング、コーチングを学び

コールセンターでのマネージャー職を経て、2012年にプロコーチとして独立。

2016年には母校である「プロコーチ養成スクール」の1500人の卒業生の中から4人のトレーナーの一人として、選抜をされる。

個人コーチングのクライアントは経営者、会社員、アスリート、アーティスト、学生まで多岐に渡る。

2017年、2019、2022、2023、2024年に沖縄・万国津梁館で開催される「しつもんカンファレンス」に質問家として登壇。

2020年2月より「オンラインサロン”トラクラ”」主宰。



こんな方、こんな場面で、お役に立てたら嬉しいです😊

✅ 2025年を、最高の一年にしたい方

✅ 2025年に叶えたい目標、夢がある方

✅ 家族、友人、クライアント等、応援したい人がいる方

✅ 新年に立てた目標を行動にし、習慣にしたい方

✅ 新年に立てた目標が、なかなか叶わない方

「今日のレッスンが、終わったときに  
どうなっていたら最高ですか？」

シンキング&ライティングタイム

# 最高の2025年をつくるために大切にしたい「3つのこと」

1、 ???

2、 ???

3、 ???

4、 まとめ

# 1、紙に書く

思考

よく言われる

「一年の計は、元旦にあり」

その心は . . . .

思考して  
見える化する

忘れる

だから「行動しない」

叶わない最大の理由はコレ！

# 人生の8大分野から、書き出してみよう

迷ったら書く、ひらめいたら書く

- ・ 仕事
- ・ 健康
- ・ 楽しみ/プライベート
- ・ 対人関係
- ・ 家族/パートナーシップ
- ・ お金
- ・ 生活環境
- ・ 自己成長/学び

2025年

何を叶えたいですか？

—つめのしつもん

# 2、イメージする

感情

こういうと必ず言われることが  
あります

「私、イメージが、苦手なんです」

実は  
”ほぼみんな”  
苦手です

「得意」 っていう人の方が、少ない

しかし、次の質問に答えられたら  
あなたは「大丈夫」です

今日の晩ごはん  
何を食べたいですか？

イメージしてみましよう



で、き、ま、す、よ、ね、！

# 情報（素材）が あるから

なぜ、できるのか？

五感を使って  
イメージして  
感情を動かそう！

情報（素材）を集めたら

感情が「動けば」  
行動で「できます」

# イメージする 時間 & 場所を決める

オススメは、こちら＝アンカリング効果

いつ、どこで  
イメージをしますか？

二つめのしつもん

# 3、ネクスト アクションを明確に！

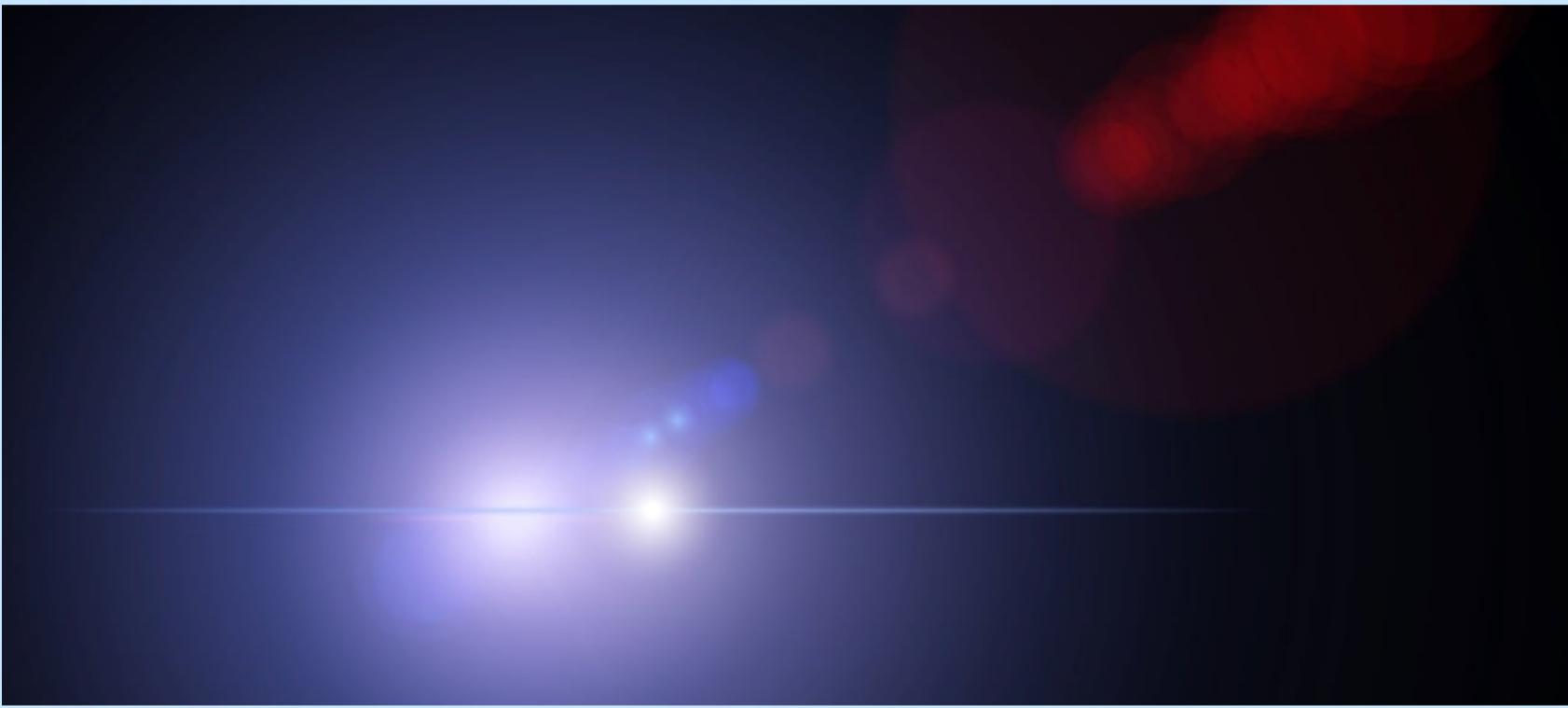
行動

# 「次の一歩だけ」を 明らかにする

いわゆる「ハイパフォーマーの特徴」のひとつ

**「長期計画が「苦手」**

**いいんです！**



一歩前だけが  
見えていければ

どこまでも、進めます

思考→感情→行動→結果

**思考→感情→行動→結果の公式**

思考が変われば、感情が変わる。

感情が変われば、行動が変わる

行動が変われば、結果が変わる。

この後

何かから始めますか？

三つめのしつもん

# 最高の2025年をつくるために大切にしたい「3つのこと」

## まとめ

- 1、思考：紙に書く
- 2、感情：イメージする
- 3、行動：今（今日）できることを、行動に移す
- 4、まとめ：「フレッシュスタート効果」今がチャンス！

# フレッシュ スタート効果

「新しい年」になった、今がチャンス！

# Do Something Differentの法則

違う結果を得たければ、何でもいいから違う行動をしよう！

ただし問題も

あります

# 2025年の夢が叶わないのは、なぜ？

これらのマイナス因子を解消しよう

- ・ 習慣が定着しない

→ 習慣化を応援する人や、環境、仕組み

- ・ 忘れてしまう

→ 常に行動し続けられる環境、仕組み

- ・ 途中でやめてしまう

→ 新しいアイデア、行動が常に出てくる仕組み、環境

**2025年  
あなたの  
夢を応援します！**

「どうしても叶えたいこ  
とがある」

方だけ、ご覧ください

ページ下部のリンク

**最後までご覧いただき**

**ありがとう**

**ございました！**

**2025年。共に最高の一年にしていきましょう！**