

「理想の自分」を実現するための手段（方法論）

【A】

あなたが理想的だと思う自分の状態

【B】

それを実現・維持するために必要なこと

【記入例】

- やるべきことを明確にすべし！
 - やるべきことを明確にして、「イマ」「ココ」に集中すること
 - WBSとTODOリストを活用すること
 - バレットジャーナルを活用すること
 - やらないことを決めること