

目的: 幸せになるための「武器」が欲しい!

@sanada3730



粘り強さを引き出す方法

- ・グリットの高い人のいる環境に身を置く
- ・自分の目標と同様の目標を追求している人と一緒にやる
- ・グリットの高い人になりきって粘り強い人がしそうなことを何でも実践してみる

目標の4つの機能

- ① 注意力
- ② エネルギー源
- ③ 粘り強さ
- ④ スキル・リソースの発見と課題の戦略的発見

実践版 GRIT
やり抜く力を手に入れる
キャロライン・アダムス・ジーン著

① 凡人と隔てる3つの特徴

情熱・粘り強さ・長期的な目標

② あなたが人生を変える究極の質問

死ぬ直前に自分の人生を振り返ったとき、あなたが後悔するとしたらどんなことでしょうか?
後悔しないために、今、あなたにはどんな変化が必要だと思いますか? ~o

③ グリットを高めるための下準備

★ 自分の夢は何だろうか?
コーチングのプロセスを体験する
◎ これから私と取り組んでいく上で考え得る最高の成果はどんなものでしょうか?
◎ そうな、たら、どうなるのでしょうか?

④ 成功を喜んでくれるのは誰?

★ 最も重要な質問 ★

⑦ コーチングを受ける

3回~20回受けた個人コーチング

↓
希望・耐久力・幸福度が高まり、うつ傾向を抑制する効果あり

⑥ 人生の目的を生み出す原動力

情熱を燃やすための目標
満足と先延ばしに
おこし「長期的な恩恵」をもたらす

⑤ 「本物のグリット」とは何が?

チームワークと友情を育む
周囲を巻き寄せる力がある ~o