3KM私の生涯幸福設計

氏名		住所		TEL		3KMセミナー受講日
会社名		住所		TEL		第　回
						年　月　日

（現在の年齢）自分 ＿＿＿＿才　配偶 ＿＿＿＿才　子供 ＿＿＿＿才　子供＿＿＿＿才　子供＿＿＿＿才　父 ＿＿＿＿才　母 ＿＿＿＿才

領域	必ずめる事う	1年後（年齢　）			3年後（年齢　）			10年後（年齢　）			年後（年齢　）		
		順位	ありたい自分の姿	行動計画	順位	ありたい自分の姿	行動計画	順位	ありたい自分の姿	行動計画	順位	ありたい自分の姿	行動計画
個人（社会 住まい 財産 健康 精神 趣味 教養 資格）	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
家庭（先祖 親 配偶者 家族 全員 子供 兄弟 親戚）	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
会社（種 職業 績 基本 動 作 専門 分 収入 地位）	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												

記入方

①二四〇項目全てに記入する。
②次ぎに優先順位をつける。
③できるだけ具体的に。
④行動計画は月日、数字を記入。
（5W1H）

目標を達成する方法

①目標を設定する。
②紙に書き、毎日声を出して読む。
③達成した時の事を、言葉と絵でイメージ化する。
④行動を継続し、信じて疑わない。