

	目標 ①			目標 ②			目標 ③	
			目標 ①	目標 ②	目標 ③			
	目標 ④		目標 ④	大目標	目標 ⑤		目標 ⑤	
			目標 ⑥	目標 ⑦	目標 ⑧			
	目標 ⑥			目標 ⑦			目標 ⑧	

### 難易度

- 1.大目標を達成するために8つの目標を設定する
- 2.8つの目標を達成するために8つの目標を設定する
- 3.8つの目標を達成するためにそれぞれ8つの小目標を設定する
- 4.それぞれの8つの小目標を達成するためにそれぞれ8つの小小目標を設定する
- 5.目標は必要に応じてどんどん入れ子状態になります。

### 時間軸

- 1.入れ子になった小小目標から日単位→週単位→月単位→3カ月単位に拡大
- 2.入れ子目標には「難易度で設定」と「毎日継続の設定」に分類される

### 進め方

- 1目標によって、難易度・時間軸が違うので『今週の目標』に落とし込み進捗状況をマンダラチャートにフィードバックする
- 2.①大目標を中心にしたマンダラチャート  
②小目標を中心にしたマンダラチャート  
③入れ子シート  
④週間シート



用紙別