

Let's Write!

変えられるもの 例 体重、スタイル、食生活

---

変えられないもの 例 年齢、過去、生まれた場所

---

失敗のサイクル 例 言い訳のくせ→できない→自信喪失→否定的になる  
→無目的・無目標→無計画→楽な方へ流される→(初めに戻る)

---

成功のサイクル 例 成功のイメージ→目標設定→計画・作戦→成果が分かる  
→継続する→達成する→自信がつく→(初めに戻る)

---