

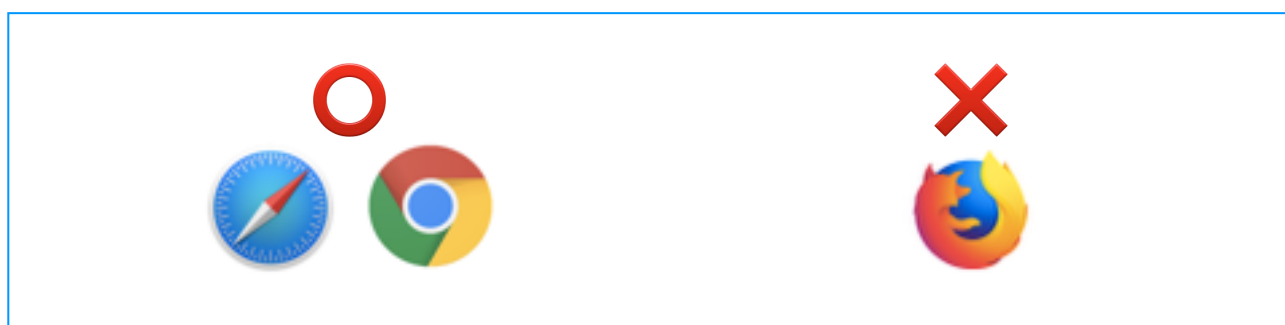
How to Use

この教材をお使いになる上での、ポイントをいくつかご紹介いたします。

●スマホの視聴は「Safari」か「Chrome」推奨

スマホ版の「Firefox」など、一部のWebブラウザ（インターネットを見るアプリ）では正常に動画が見れないことがあります。

iPhoneをお使いの方は「Safari」、Android端末をお使いの方は、「Google Chrome」が推奨です。
（どちらも最初から、インストールされています）

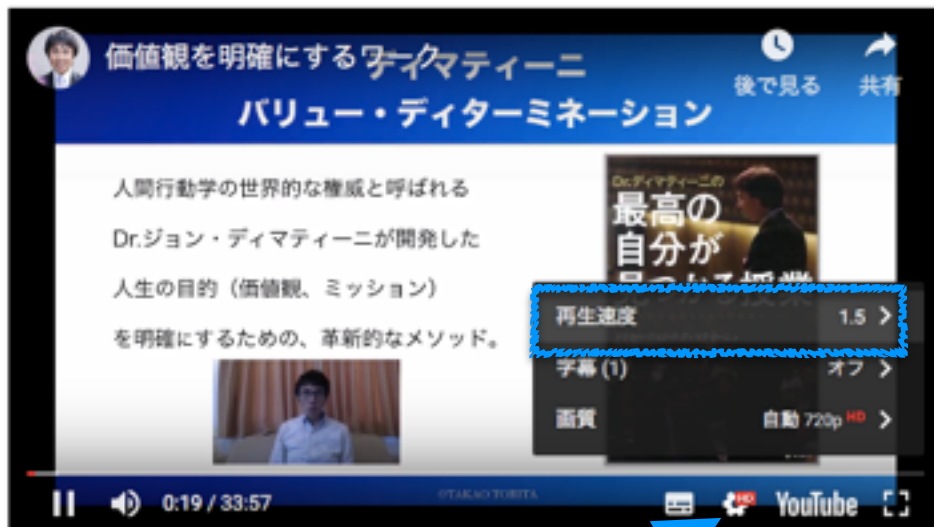


●PCで視聴すれば、倍速で再生できます

PCで視聴する場合は再生速度を変更することができます。

おすすめは、1.5倍速です。

なお、スマホではこの機能は使えません。



歯車をクリック

●PCは、HD画質にも対応

PCで視聴する場合は、画質も変更できます。

きれいな画像で見たい場合は、720p以上がおすすめです。



●音声だけを聞けます

動画のすぐ下にあるアイコンをクリックすると、音声だけを再生させることができます。

この機能は、スマホとPCのどちらでも使えます。



●ノートを用意しましょう

これからたくさんのワーク（メソッド）に取り組んでいきます。

専用のノートを一冊、ご用意されるといいでしょう。

●がんばりすぎないのがコツ

ワークは、とてもボリュームがあります。

すべてをやり遂げるには、きっと何日もかかるでしょう。

最後までやるコツは、がんばりすぎないこと。

「1日30分だけやる」といったように、あなたのペースでコツコツと取り組んでみてください。

”カメ”は、最終的に、いちばん遠くまで、たどり着くことができます。

●ワークする順番

このプログラムは、

『価値観を明確にするワーク』

『人生の目的を見つけるワーク』

『価値観と目的を一致させるワーク』

『売る天才になるワーク』

の4つのメソッド（Step1～4）でできています。

順番に、すべてのワークに取り組むのが、理想的です。

●ワークにかかる時間の目安

ワークにかかる時間のおおよその目安は下記の通りです。
(個人差あり)

Step1

- ・ 価値観を明確にするワーク：60分-90分

Step2

- ・ 人生に不足していることを探すワーク：10分-15分
- ・ 自分にとって価値あるものを知るワーク：5分-10分
- ・ 欠乏を価値で満たすワーク：30分-90分
- ・ やりたいことを見つけるワーク：10分
- ・ 好きなことを見つけるワーク：10分
- ・ アイデンティティを知るワーク：5分
- ・ ミッションステートメントをつくるワーク：30分-60分

Step3

- ・ 価値観と目的を一致させるワーク:7時間-15時間
(A列に30の業務を書き出してワークした場合)

Step4

・売る天才になるワーク:4時間-6時間
(6つの質問に30ずつ答えを書き出す場合)

●人生の目的を見つける最短コース

中には、

「すぐに価値観を明確にしたい、人生の使命を見つけたい」

という、せっかちな人もいます。

そういう人は、「Step1の価値観のワーク」と、

「Step2のミッション・ステートメントをつくる」の、

2つのワークに真っ先に取り組んでみてください。

これが、最短コースです。

●何度もチャレンジしましょう

一度のワークで、価値観と人生の目的が明確にならなかったとしても大丈夫。

ほとんどの人が、

「繰り返し何度も取り組んでいるうちに、価値観と人生の目的が、ハッキリわかるようになった」

という体験をしています。

特に、「価値観のワーク」（バリューディタミネーション）

は繰り返し何度もやることをおすすめします。

●価値観のワークは、3ヶ月に1度

私たちの価値観は、日々、変化・成長を続けています。

このため、開発者のドクター・ジョン・ディマティーニは、

3ヶ月に1度のペースで、価値観のワークに取り組むことを推奨しています。

●ずっと使い続けましょう

4つのメソッドは、今後もあなたの人生で、ずっと使っていくことができる、一生モノのツールです。

特に、ビジネスをしている方には、「価値観と目的を一致させるワーク」（バリュー・ファクター）と、

「売る天才になるワーク」（セールスエンハンスメントフォーム）が、とても役立つと思います。

ぜひ、この素晴らしいメソッドを、自分のモノにして使いこなし、フル活用してください。

●個人セッションやセミナーも活用してください

自分一人の力で、ワークするのは難しいと感じる人もいるでしょう。

そういうときは、ぜひ、個人セッションやセミナーに参加してください。

ファシリテーターのサポートを受けることで、一人では見つけられない答えを、見つけることができます。

現在、プログラムに参加者限定の個人セッションやセミナーを準備中です。

「価値観のワークとミッションステートメントをつくるワークを扱う個人セッション」や、

「売る天才になるワークのグループセミナー」などの予定。

詳細が決まり次第、メールなどで、お知らせいたします。