

## ライフサクセス

検査結果は最近の自分の状況を表しています。このレポートでは自分自身が日常でどのようなことを心がけているかを知ることができます。下段右側に自分がこの先継続したい、または改善したい目標を記してください。

## スナップショット

スコアは、自分が日常において上手く機能していると感じている領域と、あまり機能していないと感じている領域を示しています。あなた自身最も上手く機能していると評価した領域は「影響」です。人生の多くの場面であなたは快適に過ごせていると感じているのではないのでしょうか？反面、あなたは日常でもう少し「満足感」を求めているのではないのでしょうか？あなたのサクセスファクターは、少しバランスが取れていないようです。

(例：公私のバランス)

## 未来の自分

---

---

---

---

---

---

---

---

## EQを発揮する

EQを日常で発揮するためには、次の3つのステップを意識して、そのサイクルを回していく必要があります。



### 知る：Know Yourself (自己認識)

「自己認識」領域はあなたの誇るべき資産です。あなたは「What：何」について意識を向け、自己や他者の内面を見つめることが得意なようです。

### 活かす：Give Yourself (自己方向付け)

あなたの「自己方向付け」領域は、行動を促すには十分ではないようです。長期的な目標を設定したり、他者を巻き込むことは難しいと感じているのではないのでしょうか。

### 選ぶ：Choose Yourself (自己管理)

いったん立ち止まって状況を見定める能力は、EQの大切な能力の一つです。もしあなたが、この能力を日常でより意識的に活用できるようになれば、あなたの意思決定や行動選択を助けてくれるでしょう。

## アクションステップ

目標達成に向けて、あなたはEQをどのように活用すれば良いのでしょうか？ここではEQ AIがあなたにぴったりの提案をしてくれます。



無意識に行うリアクションに注意を向けましょう。どんなリアクションが、あなたの目標達成を後押ししてくれたり、ブレーキになったりするのでしょうか？もしあなたが早い段階で自分のリアクションに気づき、手掛かりを見つめることができるとしたら、どのような変化をもたらすでしょうか？



一旦立ち止まって選択肢を並べるよう心がけましょう。目標を達成することは本当に困難なことです。どんな人にも、一歩がなかなか踏み出せず立ち尽くしてしまうことがあります。どんな選択肢が他にあるのでしょうか？もし他の選択肢を10個リストアップできたら、それはどんな変化をもたらすでしょうか？



長期的な目的を意識してみましょう。あなたの目標がもたらす長期的な意味は何でしょうか？その目標に向かっていくことで、あなたは何を自分自身や周りの世界にもたらすことができるのでしょうか？人生の目的に結び付ける目標を持つことで、毎日を豊かにするエネルギーを生み出していきましょう。