

・勉強会にしても、目標にしても、どういう意図で取り組んでいるのか、私は答えられることの方が少ないと思う。私はなんとなくやった方がよいからと思って飛びつきがちだ。自分なりに意図を明確にする必要があると思った。

意図が答えられないのであれば、それは取り組まないものと判断していくことも大事だと思った。

2023年のアウトプットの時間をまずはやれる範囲で設定してみた。毎月進めていく中で、この数値目標と結果について、意図を踏まえて考えていきたいと思う。

---ここから続き---

また、成長にフォーカスして、できたことを徹底的に分析するという視点がなかったと思う。

私は、できなかったことには着目するけど、できたことに対しては喜んで終わりが多く、なんでうまくいったんだろうかと振り返ることをしてこなかった。うまくいったのは自分にあったやり方だったはずだ。勝ちパターンを自分なりにわかっておく。なんとなくではなくしっかりわかっておくことが次につながるのだと思った。

時間とお金の観点での振り返りを聞き、ダイエットのことが頭に浮かんだ。結果的に痩せたけれど、このやり方で良かったのか。ダイエットだけにフォーカスすれば、成功だったかもしれないが、私の一年間という点でみたら、成功万歳とは言い切れないものがあると思った。

私はうまくいっているものがあると、そこに夢中になってしま  
うところがある。振り返りでは総合的に見ていくことも大事な  
ことだと気づいた。

また、うまく進んでいたものを止めることは覚悟もいると思っ  
た。うまくいってるものを止めたり、力を弱めたりすることを躊  
躇してしまうところがある。これはうまくいってるものに力を割  
いている方がラクだからなんだと思う。何かを得るには何か  
を切り捨てるしかない中で、自分で決めて選ぶしかないんだ  
と改めて感じた。

感想遅くなり、申し訳ありません。  
ありがとうございました。

(さちえ 40代女性 東京都)