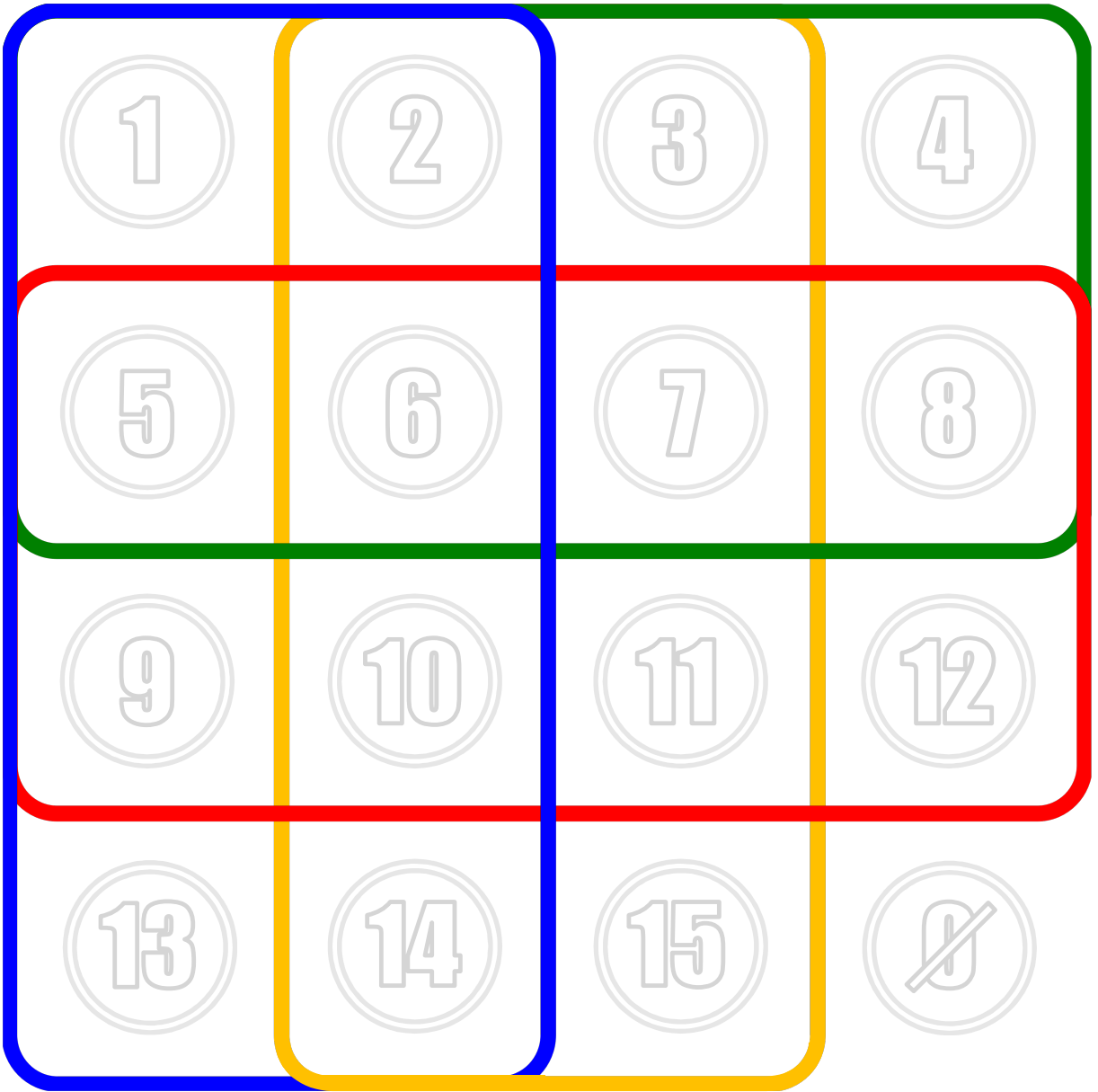


Ability♣やれること

Q♠+U♣+A♠+D♣



D♠+A♥+U♣+Q♠

Usual♦やってること

QUAD gram

人生は「やること（行動）」で決まります

だからといって、やみくもに行動してはいけません

やるべきでないことをやっても何も得られません

やってることをやっても何も変わりません

やれないことをやっても何も進みません

やりたいことだけをやっても何の役に立ちません

では「やること」はどうやって決めればよいのか

悩んだら“**QUAD**gram”を使ってみてください
行動を整理するための思考ツールです

「やること」のヒントが見つかるかもしれません

「さあ、やろう

やるべきことで

やれるのに

やりたくないこと

やってないこと」

“QUAD_{gram}”の使い方

- 1 目的（テーマ）を決める
- 2 「やること」「やってること」を書き出す
- 3 「やること」「やってること」を分類する 【①~⑩】
- 4 「やるべきこと」で「やれること」のうち「やってないこと」から「やる」 【①⑤】
- 5 「やるべきこと」で「やれること」のうち「やってること」はつづけて「やる」 【②⑥】
- 6 「やれないこと」なのに「やってること」は「やるべきこと」でも「やめる」 【⑩⑭】
- 7 「やってること」が「やりたいこと」でも「やるべきでないこと」なら「やめる」 【⑦⑪】
- 8 「やってないこと」に「やりたいこと」があっても「やるべきでないこと」なら「やらない」 【⑧⑫】
- 9 「やってないこと」に「やるべきこと」があっても「やれないこと」なら「やらない」 【⑨⑬】
- 10 「やりたくないこと」で「やってないこと」が「やるべきでないこと」なら「やらない」 【④⑩】
- 11 「やってること」が「やりたくないこと」で「やるべきでないこと」なら「やめる」 【③⑮】