



始まりです。

11年間勤めた会社を辞め自分の道を進み始めます。

## 【独立】

### 始める

って格好よく書き出したのですが、  
慌しすぎです^^

独立を考えている皆さんへ

くれぐれも、独立と引越しを一緒にしてはいけませんよ。

まだまだ

何も落ち着いていません。

正直な話し、

始める前に片づけからです。

コーチングで最初にやるのが「未完了の整理」です。

何か新しい目標を立てても

動き出せない時には、

以前の未完了が気になってしまってるときです。

コーチング1回目の時に

聞いてます。

何をしたいか？

を聞く前に

やり残したことを整理することが大切です。

実感してます

## 【ワンポイントコーチング】

未完了

色んな切り口がありますが、最初は  
仕事と家庭と大きく2つに分けてみて聞いてみる  
のがいいですね。

今の仕事で気にかかっていることは何ですか？  
家庭について満足していますか？

大きな話題から少し小さな話題へ落とし込んで、  
問題、課題を明確にする。

未完了を明確にして一気に完了させていく。

まずは、すっきりした状態をつくりましょう。

第二、第三の内海が出ないためにも^^

編集後記

先月はあんなに格好よいこと書いたんですが、  
現実は... って感じでした。

私もコーチについてもらっていますが、  
週一回じゃ追いつかない感じです。

ま、楽しんでます。

自分で考えて自分で動いていく。  
学びの機会に感謝しています。