

ターゲットビリーフ:

ネガティブビリーフ を弱める	アクション1 証明体験を集める	・ ・ ・ ・
	アクション2 例外体験を見つける	・ ・ ・ ・
ポジティブビリーフ を強める	アクション1 ポジティブビリーフを引き出す	① 成功体験: ② 成功体験: ③ 成功体験:
	アクション2 近い将来に適用する	目標: ① → ② → ③ →