

インテンション・リザルト・マップ フェーズ1（望んでいない結果を起点に）

結果 RESULT	<p>私はどんな結果を手にしているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> この結果は私が求めていたもの／期待していたものだったか？ この結果の代償は何だったか？ もし違う結果があるとしたらどんな可能性があるだろうか？ 	
行動 ACTION	<p>この結果をもたらした行動は何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> 私はいま、どんな役割を演じているのか？ この結果を（振り返り）生み出す原因となっている私の行動は？ 私はいつもどんな行動をしているだろうか？ この行動からよくない影響がありそうか？ 	
選択 CHOICE	<p>私にはどんな選択肢があるのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 私の選択肢はこれだけなのか？ 他にオプションはないのか？ 私がこだわっていることは何だろうか？ 新しい可能性を開くために手放せそうな価値判断や思い込みはあるか？ 	
認識 PERCEPTION	<p>私はいまどんな経験をしているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 私はいまどんな感情でいるのか？（感情） 私の身体は何を感じているか？（身体感覚） この出来事は私に何を思い出させるか？（思考・頭に浮かぶストーリー） 私は信条、期待、前提、価値判断、思い込みなどに影響されていないか？ 	
意識 ATTENTION	<p>私の意識とエネルギーは何処に向いているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 私の目に留まるもの、耳に入ってくるものは何か？ 私の意識とエネルギーが向いている対象はこれでベストか？ 私の意識をそらしているものは何か？ どうしたらもっと自由に意識を向ける先を決められるだろうか？ 	
意図 INTENTION	<p>私が本当に望む結果は何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> 私が全力を捧げたいことは何か？ 私の価値観に合っていることは何か？ 私のことを他の人にどのように経験してもらいたいのか？ 	

インテンション・リザルト・マップ フェーズ2（本当に望む結果を起点に）

意図 INTENTION	<p>私が本当に望む結果は何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私が全力を捧げたいことは何か？ ・私の価値観に合っていることは何か？ ・私のことを他の人にどのように経験してもらいたいのか？ 	
意識 ATTENTION	<p>わたしの意識とエネルギーはどこに向けられているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私の目に留まるもの、耳に入ってくるものは何か？ ・私の意識とエネルギーが向いている対象はこれでベストか？ ・私の意識をそらしているものは何か？ ・どうしたらもっと自由に意識を向ける先を決められるだろう？ 	
認識 PERCEPTION	<p>私はいまどんな経験をしているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私はいまどんな感情でいるのか？（感情） ・私の身体は何を感じているのか？（身体感覚） ・この出来事は私に何を思い出させるのか？（思考・頭に浮ぶ） 	
選択 CHOICE	<p>私はいまどんな経験をしているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私はいまどんな感情でいるのか？（感情） ・私の身体は何を感じているか？（身体感覚） ・この出来事は私に何を思い出させるか？（思考・頭に浮かぶストーリー） ・私は信条、期待、前提、価値判断、思い込みなどに影響されていないか？ 	
行動 ACTION	<p>この結果をもたらした行動は何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私はいま、どんな役割を演じているのか？ ・この結果を（繰り返し）生み出す原因となっている私の行動は？ ・私はいつもどんな行動をしているだろうか？ ・新しい可能性を開くために手放せそうな価値判断や思い込みはあるか？ 	
結果 RESULT	<p>私はどんな結果を手にしているのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この結果は私が求めていたもの／期待していたものだったか？ ・このような結果をこれまでどのくらい繰り返してきたか？ ・この結果の代償は何だったか？ ・もし違う結果があるとしたらどんな可能性があるだろうか？ 	