

# ゴールデンサークル理論

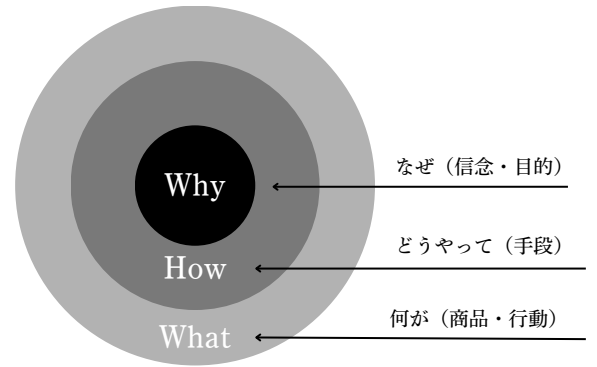
人が動かされるのは、  
理屈や方法ではなく「感情」です。

ここでは、  
ゴールデンサークル理論の  
Why (なぜ)の部分を明確にしていきます。

下のQ. の後から「なぜするのか」を深掘りしてください。

やり方は簡単です。  
毎回の答えに「なぜ〇〇なのか」を問いていくだけです。

実例も載せておくので、参考にしてください。



Q. なぜあなたはダイエットをするのか

→

# ゴールデンサークル理論

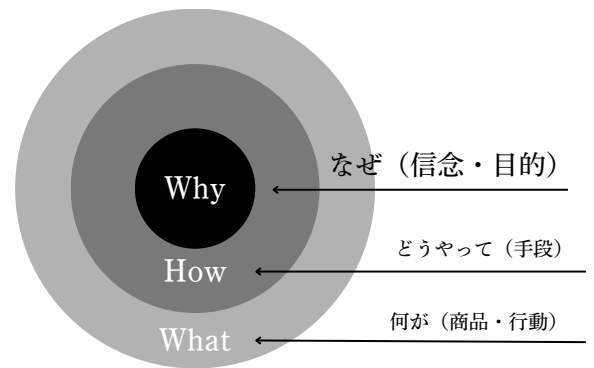
人が動かされるのは、  
理屈や方法ではなく「感情」です。

ここでは、  
ゴールデンサークル理論の  
Why (なぜ)の部分を明確にしていきます。

下のQ. の後から「なぜするのか」を深掘りしてください。

やり方は簡単です。  
毎回の答えに「なぜ〇〇なのか」を聞いていくだけです。

実例も載せておくので、参考にしてください。



Q. なぜあなたはダイエットをするのか  
→太った体を引き締まった体にしたいから

Q.なぜ太った体を引き締めたいのですか？  
→太ったままだとカッコよくないから

Q.なぜカッコよくなりたいのですか？  
→女性にモテたいから

Q.なぜモテたいのですか？  
→女性にモテた経験がないから

Q.なぜモテる経験を得たいのですか？  
→人生一度きりだから後悔したくない

Q.なぜ人生一度きりだから後悔したくないのですか？  
→人生は一度きりだから

ここまでくればOKです。

終わる基準は

- ・感情が剥き出しになった
  - ・質問と答えを繰り返してしまう
- の2点です。

# ゴールデンサークル理論

では、次に移ります。

次は、ゴールデンサークル理論で導き出した答えを

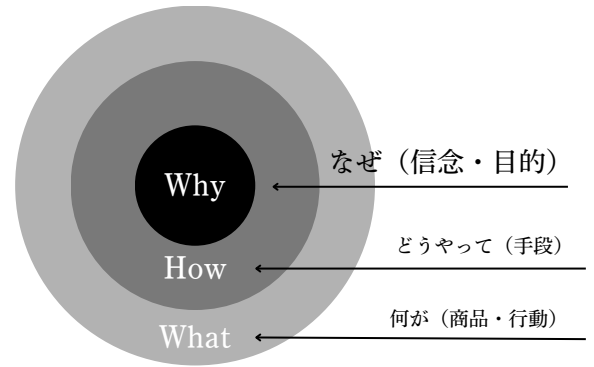
「達成できたとき」

の最高の状態をイメージします。

必要な記載条件は

- ・感情が入っていること
  - ・言い切りで書くこと「～した」「する」など
- です。

失敗例と正解例を載せておくので参考にしてください。



## 達成できた時をイメージする

### 【正解例】

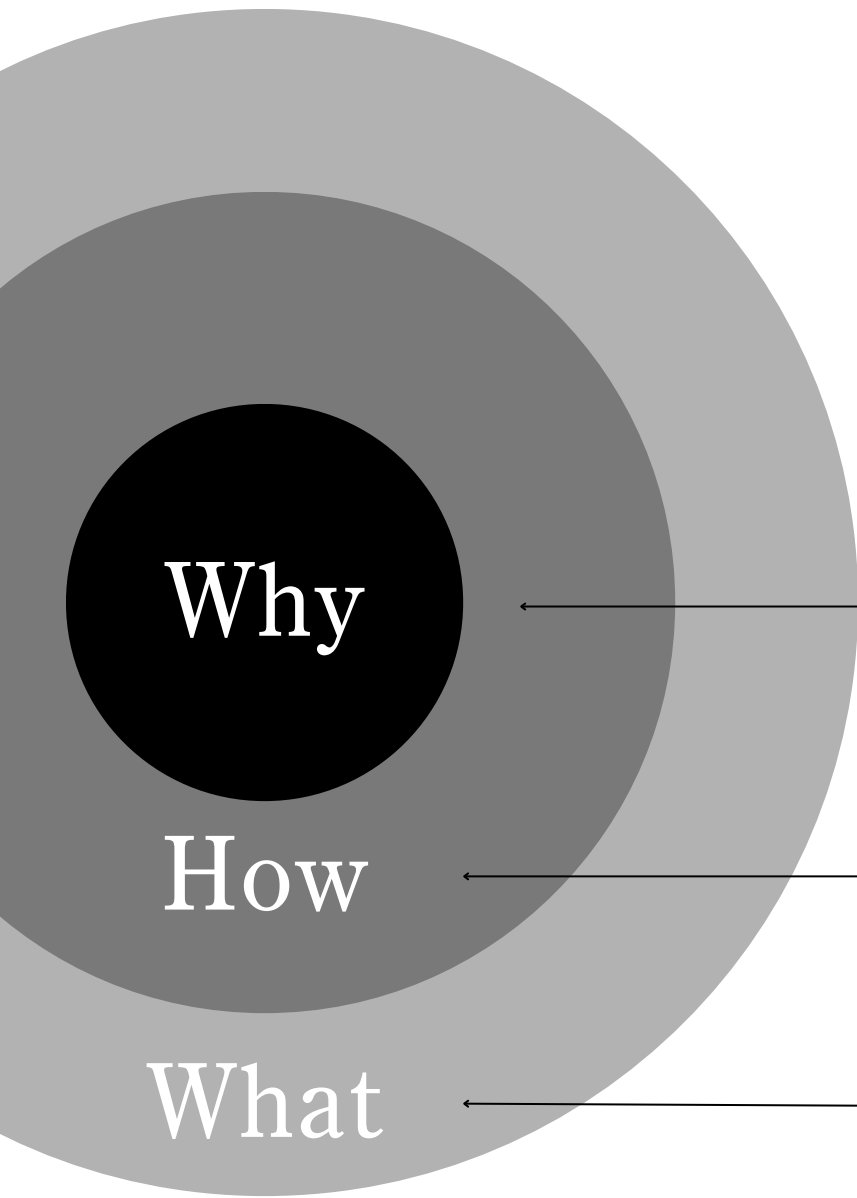
○月○日までに私は○kgダイエットした。 ← 言い切り  
その時の私は、やり切ったという達成感を感じ、 ← 感情  
自分でもできた！  
という自己効力感を感じることができている  
また、周りの友人からは  
「痩せたね！」「カッコよくなったね！」 ← イメージしやすいセリフ  
と声をかけられ  
女性に会った時には、「かっこいいですね…！」 ← イメージしやすいセリフ  
と言われ、充実感と幸福感を得ている。 ← 感情

### 【失敗例】

○月○日までに私は○kgダイエットしたい。 ← 言い切れていない  
その時の私は贅肉が取れて ← 言い切れていない  
かっこいい体になりたい。 ← 言い切れていない  
友人から褒めてもらえる ← 感情がない  
彼女ができる ← 感情がない  
自信を持って話せる ← 感情がない

### 【失敗例修正】

○月○日までに私は○kgダイエットする  
その時の私は贅肉が取れて  
かっこいい体になっており、  
自己肯定感が高く、健康にを配った生活を送っている。  
友人からは「カッコよくなったな！」と褒めてもらい  
承認欲求を満たす。  
自信がついたので、女性とも臆せず話すことができ  
彼女を作って、人と繋がる幸福感を感じている。



**なぜ(信念・目的)**

どうやって(手段)

何が(商品・行動)