

SMARTゴール

# 世界最高の子育てツール 「全米最優秀女子高生」と母親が実践した目標 達成の方法



発売日: 2018年6月8日

出版: 祥伝社

著者: ポーク重子

PDF

「全米最優秀女子高生」を育て、同時に自身のキャリアも育てていった著者。「最高の子育てには親自身の自分育てが必要」という科学データを元に、彼女が子育てで活用したのは、「SMARTゴール」という目標達成のためのツールでした。本書では、このツールの使い方、人生のパッションの持ち方・探し方、そのために必要な「心のブレーキ」の外し方など、そのすべて公開しています。小さなことを行動していくことや、目標を具体的に設定することの大切さ、「何のために」を考えれば心が折れないなど、「夢」を確実に手にするための方法は、とても実践的。今最も注目される「ライフコーチ」の資格を持つ著者が、自分の人生をも変えた魔法のツールを紹介します。

<https://k2s.cc/file/663780ea72539/peCr4oej4.pdf.rar>