

**「たくさん経験したのに何も学べていない人」
= “年齢を重ねただけの人” になってはいけない。そうならないため、
経験を「経験値=学び」に変える『振り返り』を行います**

① 「What?」 ⇒ ② 「So What?」 ⇒ ③ 「Now What?」 の順で振り返る

BST
コメント

この「3つの問い」で深掘りをすると、出来事の根本的な原因や経験した
ことの本質にたどり着き、**「的確な解決策」**が見出せるようになります

「3つの問い」で振り返る「思考習慣」を身に付け、折に触れて「過去の自分の行動」
と「自分を取り巻いていた周りの状況」を見つめ直す

BST
コメント

そして過去の「経験」（=良かったこと／悪かったこと、成功したこと／失敗し
たこと）を「意味付け=経験値化」すると、**「これから何をしたいのか／
何をすべきなのか」**が見えてくる。それを自分の言葉で「言語化」します

自分の言葉で「言語化」できれば、自律的に行動できるようになる

BST
コメント

人は自分の言葉で「言語化」できるようになって初めて、行動できるよう
になります。そして、**自律的に行動すると、自分を取り巻くあらゆる物事
が好転していきます**