

- なりたい自分をキャラ設定する
  - 

    なりたい状態を書き出す
    - 10年後の理想を具体的に描く
    - ワクワクする姿を想像する
  - 理想のキャラを言語化する
    - 性格や口癖を予め決める
    - 主人公としての名前をつける
    - キャラとして「演技」をする
- キャラを行動で定着させる
  - 

    小さな成功体験の積み上げ
    - 演技の手応えをメモに残す
    - 新しい自分に慣れるまで継続
  - 環境を強制的に作り変える
    - 相応しい場所へ足を運ぶ
    - 人を変えて反応を確かめる
    - 習慣の力を使って環境を整備
- 物語を転がして環境を変える
  - トラブルをイベント化する
    - 失敗を成長の伏線と捉える
    - 逆境を物語のスパイスにする
  - 
    周囲の人を物語に巻き込む
    - 編集者の視点で人生を俯瞰
    - 目標を発信して応援を得る
    - 他者と交わり関係を広げる