

## 『 適職の発見率を激しく高める イリイスト転職ノート 』

1日の終わりに、自分がその日に行った就職・転職に関する意思決定の内容を「三人称で」書き出してください。最低でも15分をかけ、2段落ぐらいの文章にします。また、必ず次のポイントをふくめるようにします。

- どんなことを決めたのか？
- どのような流れでその決定にいたったのか？
- その決定をするために、どのようなエビデンスを使ったのか？
- その決定により、どんな結果を期待しているのか？
- 自分の決定にどのような感情を抱いたか？