

頭の中をスッキリ整理！
自分の望みやアイデアを一気に棚卸し

Brain Dump

global kids 養成塾



Brain
DUMP

Brain Dump



Must

Should



Could

Want to



Brain Dump とは？

ブレインダンプとは、ブレイン（脳）の中をダンプする（空っぽにする）ことを言います。

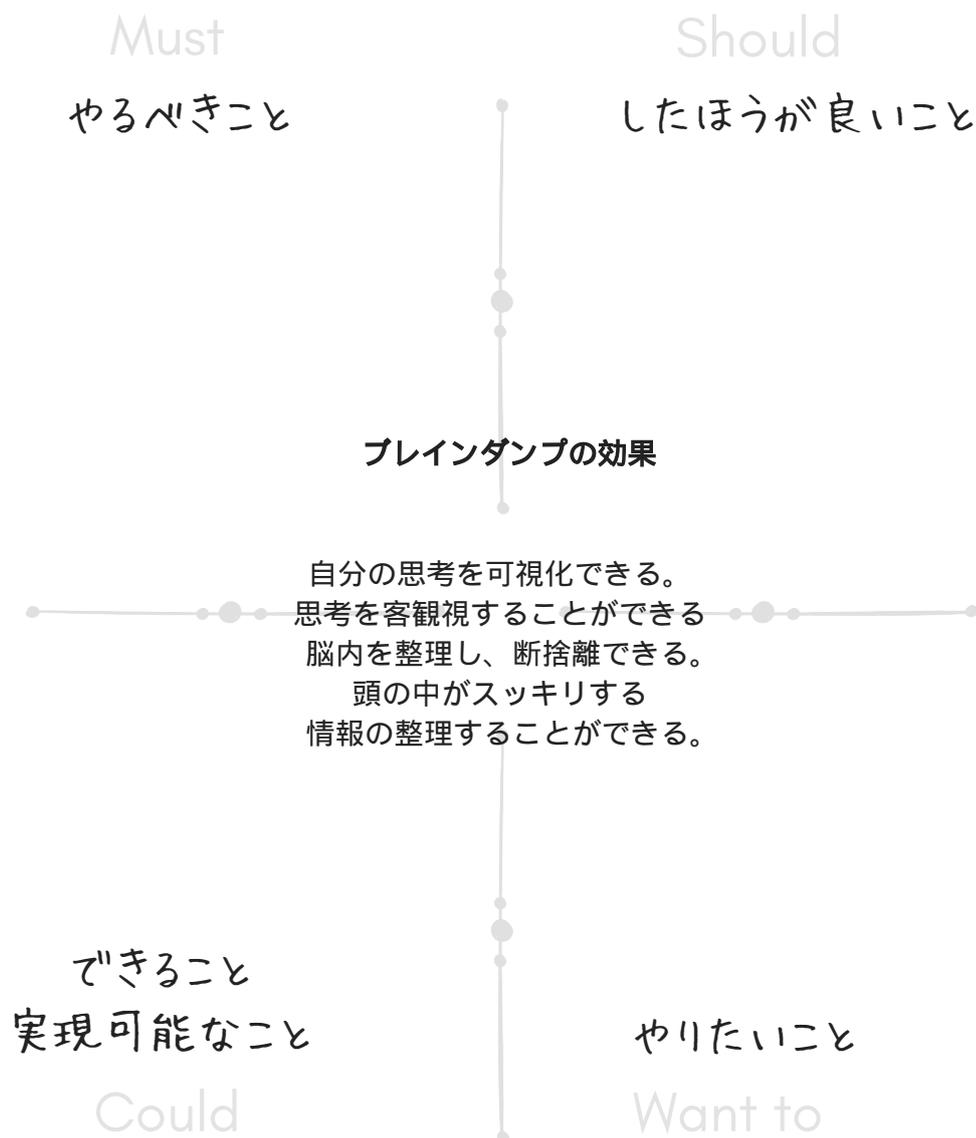
具体的には何をするのかというと、あなたが頭の中で考えているあらゆることを、すべて紙に書き出し、自分が本当に望んでいることや今やるべきことを洗い出す作業のことです。

ペンを使って紙に書き出す方が、タイプするよりも脳が活性化されるため オススメです。

あなたは普段、将来こんな風になりたい とか、子供が英語を話せるようになって欲しい、親子海外旅行に行きたいなどという 漠然とした願望をお持ちではないでしょうか。

また、今日やらなければならないこと、やりたいこと、これもたくさん頭の中では把握していると思います。

あなたの頭の中に入っている、それらの項目を、すべて思いつくままに紙に書き出していきます。これが空っぽになってこれ以上何も思いつかない！となるまで、全部を書き尽くしましょう。



【利用規約】

当PDFファイルに掲載されているファイルや画像の諸権利は、原則としてグローバルキッズ養成塾に帰属し、法律等によって保護されています。（一部の画像等の著作権は、原作者が所有しています。）また、「私的使用のための複製」など、著作権法上認められる場合を除き、弊社の許可なく等PDFを無断使用・複製・転載・販売・改変・印刷配布することを禁止します。

【推奨環境】

PDFファイルを閲覧できない場合は、以下より最新の ADOBE READER をダウンロードしてください。（無料）

[HTTPS://GET.ADOBE.COM/READER/](https://get.adobe.com/reader/)