

IFT O理論の基本的考え

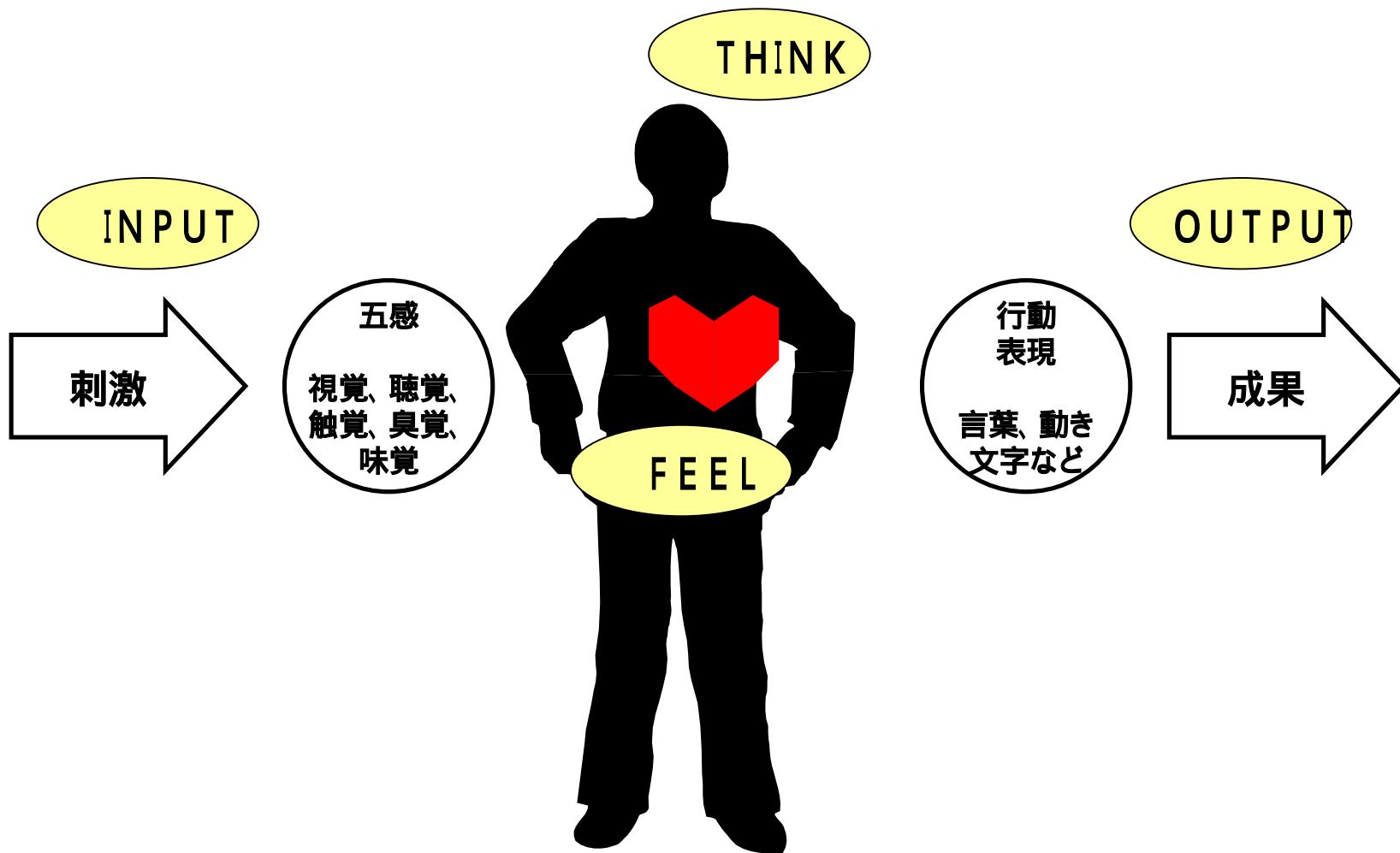
人は、日常生活で、ある刺激(**INPUT**)を受けると、それに対し感じ(**FEEL**)、考え(**THINK**)、そして、行動または反応(**OUTPUT**)するという一連の流れ(**IFT Oフロー**)を、自然と行っています。この基本的な流れである**IFT Oフロー**(**INPUT FEEL THINK OUTPUT**)を意識し、充実することで、自己を知り、自ら考えて、自らの目標を設定し、自分自身の活動、ひいては自分自身の人生をマネジメントしていくための考えが、この理論のベースとなっています。

実際に、この**IFT Oフロー**の各プロセスについて学び、その経験を積むことで、全体の流れがスムーズになり、流れが**正のスパイラル**を描くよう変化していきます。

また、**IFT Oフロー**の各プロセスに費やす時間(量)やその内容(質)の**バランス**を取ることで、より有意義な活動を行うことができます。

IFT Oフローを**正のスパイラル**にし各プロセスの**バランス**を上手に取っていくための論理や方法論を総括したものを、**IFT O理論**と言います。

人間の行動プロセス



IFT0のバランス

