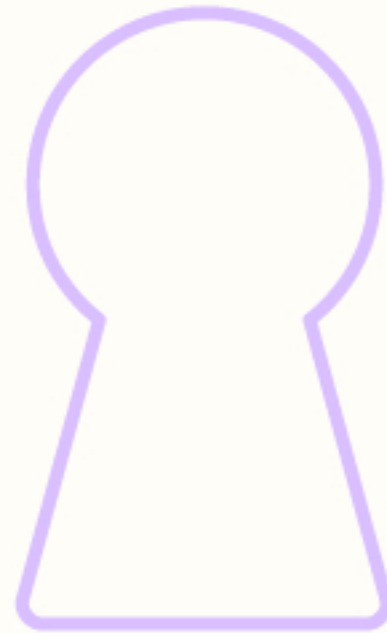


1年後の自分

どこで
何をしている？

1日・1週間の
過ごし方

どんな気持ち？



服装や表情

信じていること

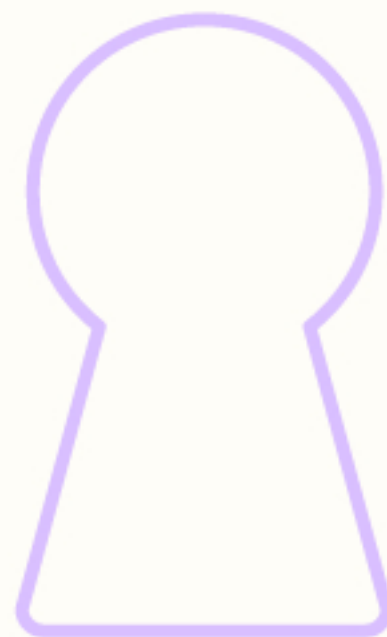


今の自分

どこで
何をしている？

1日・1週間の
過ごし方

どんな気持ち？



服装や表情

信じていること

どんな1年にしたい？

この1年で叶えたい夢や目標



理想の1年

いつ何ができたら、どんな夢が叶ったらハッピー？

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

今月の目標・やること



今週の目標：

今日やること：

自分に一言：

やめる習慣

始める習慣

チェックリスト

- ☐ これは自分の夢・目標である。
- ☐ どんな1年にするか、自分で決めた。
- ☐ これから何が起こるか楽しみだ♪