

これから、どんな人生にしたい？

これからの予定

現在

() 歳

理想の暮らし

どこで何をする：

どんな生活：

自分の人生でやりたいこと・叶えたい夢



チェックリスト

- ☐ これは自分の夢・目標である。
- ☐ 具体的な予定を決めた。
- ☐ 実現できると信じている＋今からやる☆

自分はどうな人？

自分で思っていること、他人から言われることなど。



好きなところ・言われるとうれしいこと

不安なことや心配ごと



今できること・対策はある？

今やっていること・日々の生活・気持ち



どこを変えたい? どうなったらハッピー?



最初の一歩

今やること:

自分にかける言葉: