

## なりたい自分になる目標を手に入れる5つのしつもんシート

1年の計は元旦にあり！と昔からいうように、すてきな1年にしたければ、まずは「計画」ですが、「計画」の前に、まず明確な「目標」が必要です。出来上がりイメージがないのに、料理のレシピなんてつくれないですよ。では、その「目標」を作るのに必要なのは??? それが「振り返り」です。私たちの脳は、比較することでいろんなことに気が付きます。というわけで、1年を振り返る以下のしつもんに答えて、望む目標を手に入れてくださいね！

★テーマ ( ) ←今年の目標、試験、趣味のピアノ、など、テーマを1つ決めます。

### しつもん1

★について、昨年、頑張ったこと、良かったことは何ですか？

★について、昨年、残念だったことは何ですか？（やりたいけどできなかった、やるべきでないけどやった、等）

★その原因として思い当たるものがあれば書いてください

### しつもん2

しつもん1を踏まえて、今年は、

- ・どんなことを心掛けたいですか？
- ・どんなことを、実践してみたいですか？
- ・どんなことを、+α やってみたいですか？
- ・どんなことを、やめたいですか？

### しつもん3

それができたら、1年後のあなたは、どんな風になっていますか？

### しつもん4

そのことは、その先のあなたにとって、どんな意味がありますか？

### しつもん5

1年後の、なりたい自分になったあなたから、今のあなたへ、アドバイスするとしたら？何を伝えたいですか？