

月

日 ()

今日の心

点 / 今日の体

点

① Being: 今日のあなたは、どんなキャラで過ごしたいですか？

Being

② Vision: ①のあなたが今日見たい景色や、言いたいセリフを書き、理想を言語化してみましょう

Vision

③ Mission: その理想を現実化するために、手放すこと・やりたいことを決めましょう

今日手放すこと/エネルギーをかけないこと

☐☐☐☐☐

今日やりたいこと/エネルギーをかけること

☐☐☐☐☐

Mission

④ Feedback: 今日の終わりに、1日のあり方や、行動を振り返ってみましょう

心地良かったこと・ほめてあげたいこと

惜しかったこと・悔しかったこと

Feedback

⑤ Update: 気づいたことや、もっと良くするためにできることを書き出しましょう

今日の自分へのねぎらいのメッセージ

明日の自分への希望のメッセージ

Update

今日のはじめに

今日のおわりに

Feedback

31日を振り返りましょう

31日分の記入お疲れ様でした！

日々、自分と対話をしたことで、様々なことが見えてきたと思います。
どんな自分になりたくて、何を手放し、何を叶えてきましたか？
ここまでの自分を振り返り、次のステップへと進んでいきましょう！

①最近 一番うれしかったこと

②最近 一番成長できたこと

③最近 一番勇気を出したこと

④最近 行って良かった場所

⑤最近 手放してよかったと感じたこと

⑥やっぱり手放さなくてもよかったこと

⑦これから新たに始めたいこと

⑧ここまで書いた自分へのメッセージ

Feedback
&
Update