

夢を叶える！

振り返りワークシート

2023年に夢を叶えるために、まずは2022年のおさらいをすることが大切です。
SNSや写真、メール、ブログなど様々なところから思い出して考えてみましょう。

f

心に残った出来事・経験

楽しかったこと

うまくいったこと

学んだこと

続けていきたいこと

辞めたいこと

変わったこと

変えたいこと

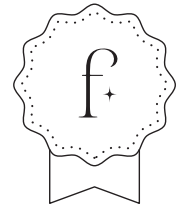
感謝すべきこと

時間をかけたいこと

2023年に
進めたいこと



~ 夢 (目標) 叶うシート ~



わたしの夢 (目標)

どうしたら実現する??

理由は??

- STEP1
- STEP2
- STEP3

そのために
すべきこと!

STEP の実現のためにやること

| | | |
|--------------|--------------|--------------|
| STEP1 | STEP2 | STEP3 |
| なにを いつやるか | なにを いつやるか | なにを いつやるか |
| | | |

2023年計画



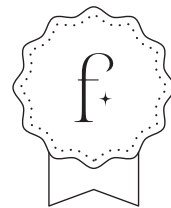
| | | |
|-----|-----|-----|
| 1月 | 2月 | 3月 |
| 4月 | 5月 | 6月 |
| 7月 | 8月 | 9月 |
| 10月 | 11月 | 12月 |

2023年はこんな風にしていきたい!

| | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| 仕事のこと | おかねのこと | 人間関係 | 健康のこと |
| 精神面 | 家族のこと | 趣味のこと | 時間のこと |



夢に近づく! スケジュールシート



| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4:00 | | | | | | | |
| 5:00 | | | | | | | |
| 6:00 | | | | | | | |
| 7:00 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | |
| 1:00 | | | | | | | |
| 2:00 | | | | | | | |

毎日必ずすること!

-
-
-
-
-

気を付けること!

-
-
-
-
-