

1 か月間の振り返り

月 日 ~ 月 日

今月あった出来事は何ですか？「事実」のみ書きましょう

嬉しかった、楽しかったことは何ですか？

気になったこと、悩んだことは何ですか？

今月をまとめると、どんな1か月でしたか？

今後、改善したいことはありますか？

再評価、再解釈したいことはありますか？

今月の自分への褒め言葉

今月の漢字

今月の自分を勇気づける優しい言葉

1か月の目標設定

月 日 ~ 月 日

これから1か月の主な予定

来月試してみたいことはありますか？また、それに関して最も行動抵抗性が低いものは何ですか？

実現できそうな願望と達成で得られる結果

実現できそうな願望と達成で得られる結果

達成の妨げになりそうなハードル

達成の妨げになりそうなハードル

ハードルを越える対策（もし…なら…する）

ハードルを越える対策（もし…なら…する）

予想される挫折ポイントと修正案

予想される挫折ポイントと修正案

自分への宣言

来月の漢字

自分へのエール