

MY GOAL SETTING 1



僅かくヒッピー

1年後に達成したいこと

その中で特に望むもの・その理由

達成したらどんな気持ち? 何がしたい?

その状態を100%とすると現状は何%

MY GOAL SETTING 2



強くハッピー

100%になるために生かせる強みは？

100%になるためにやることは？

行動をもっと具体的にすると？

いつまでにどういう順番でやっていく？