

Self Monitoring Sheet

| | |
|-------------|--|
| goal | |
|-------------|--|

自分の叶えたい夢や使命から、1年～3年程度のgoalを記入して下さい（複数可）
goalを達成するために必要な要素を細分化してshrt goalに記入して下さい

| short goal | week goal | / | / | / | / | / | / | / | ✓ | week goal | / | / | / | / | / | / | / | ✓ | |
|------------|-----------|------|---|---|---|------|---|---|---|-----------|---|------|---|---|---|------|---|---|---|
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ○の累計 | | | 個 | 週の合計 | | | 個 | | | ○の累計 | | | 個 | 週の合計 | | | 個 |

●本シートの目的と使い方

あなたが夢や使命に向かって前進していく力を高めるためのシートです。夢へと向かうための行動を取り入れ計測する事で、無意識の習慣化を促進します。決めた行動をできなかった時があってもあまり気にせず、続ければ続けるほど○がたくさん増えていき、あなたが夢と近づいている歩みの記録となります

●自分へのごほうびを記入して下さい

- 1週間の○が 個以上あったら、自分へ をプレゼントする。
- 累計で○が 個を超えたら、自分へ をプレゼントする。

● memo（振り返って感じた事など）