

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short 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）