

ゴール設定のための1年間の振り返り

日記・スケジュール帳・パソコン・スマホなどの記録を見ながら、1年間の振り返りをしてみてください。自分がこの1年間取り組んできた事、おこった出来事、想いや熱意に心をむけてみることによって、新たなゴール（目標）や自分の内なるリソース（資源）に気付く効果を期待できます。下記の「3ヶ月間のタイトル」の所は、振り返ってどんな3ヶ月間だったかドラマや映画のようにタイトルをつけてみてください。

	印象深い出来事など	頑張った事など	3ヶ月間のタイトル
1月			
2月			
3月			
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			
1年間のタイトル：			

