



2024年を最高に楽しい1年にする

2024年を最高に楽しい1年にするために

3つのポイント

1. 思い付きから ⇒ 流れから
2. 目標から ⇒ 価値観から
3. 出来事から ⇒ 最後の感情から

1. 思い付きではなく、流れから

2023年の出来事を振り返ってから、2024年について考えます

2. 目標ではなく、価値観から

3ヶ月毎に振り返り、タイトルをつけます

3. 出来事ではなく、最後の感情から

2025年1月1日にどんな気持ちでいたいかを考えます

第1クール:1月～3月の振り返り

どんな出来事があった？

その時、どんな気持ちだった？

何が良かったから？本当は何を大事にしたかった？

1月～3月は、_____な3ヶ月

第2クール：4月～6月の振り返り

どんな出来事があった？

その時、どんな気持ちだった？

何が良かったから？本当は何を大事にしたかった？

4月～6月は、_____な3ヶ月

第3クール:7月～9月の振り返り

どんな出来事があった？

その時、どんな気持ちだった？

何が良かったから？本当は何を大事にしたかった？

7月～9月は、_____な3ヶ月

第4クール:10月～12月の振り返り

どんな出来事があった？

その時、どんな気持ちだった？

何が良かったから？本当は何を大事にしたかった？

10月～12月は、_____な3ヶ月

第1クール:1月～3月の振り返り

1月～3月は、_____な3ヶ月

第2クール:4月～6月の振り返り

4月～6月は、_____な3ヶ月

第3クール:7月～9月の振り返り

7月～9月は、_____な3ヶ月

第4クール:10月～12月の振り返り

10月～12月は、_____な3ヶ月

2023年は、_____な1年

Q1. 2025年1月1日は、どんな気持ちで過ごしたい？

Q2. 2025年1月1日を、そんな気持ちで過ごすためには、2024年にはどんなことが起こっているといい？

Q3.この充実した1年にタイトルをつけるとしたら？

2024年は、_____な1年

Q4.「〇〇な2024年」にするために、
どんな目標を立てますか？

Q5. その目標を達成するために、
クリアすべき課題は何ですか？

Q6. その課題をクリアするのに、すでに持っているものやできることはなんですか？

Q7. 今すぐできる小さな第一歩は？